

《法鼓全集光碟版》 第四輯 第四冊

《禪的生活》

自序

我未嘗以禪者自期，亦未嘗以禪師自詡，卻由於教授禪的修行方法，並且主持禪七，故與禪門結下了殊勝因緣。自一九七九年三月以來，若將本書包括在內，我已在臺北及紐約兩地，出版了七種關於禪的中文書籍。

本書的緣起，可分作如下的四個階段：

- （一）由於在臺北北投的中華佛教文化館，舉辦了一年多禪七活動之後，參加過的人數已有一百數十位，有人要求，讓這些人仍有適當的機會及道場，集合共修。故自一九七九年十月十四日，即假文化館的下院農禪寺，開始了週日禪坐會。會中由我開示，內容則以「禪的生活」為範圍。每次均做錄音，以保存資料。
- （二）到了一九八二年八月，已停刊了二十年的《人生》雜誌，以小型報紙方式復刊，每期要登載我的一篇講稿，以補稿源之不足。因此由幾位年輕弟子，陸續將那些錄音帶加以整理。兩年多以來，有一大堆的草稿，送到我的手上。殊不知，我的開示，每都稱性而談，從來不擬大綱，更沒有時間蒐集資料。講話時的用辭遣語，以及次序前後，跟寫文章大不相同。故對

每篇講稿的刪改補充，幾乎比另寫一篇文章還要吃力。所以每每到了《人生》的編輯部向我催稿時，才急忙趕出來。急就章的作品，不會太好。同時《人生》是從季刊而雙月刊，今（一九八四）年九月起始改為月刊，對我的需求量也不多，以致迄今為止，修改出來的稿件，僅得三十多篇。

（三）講稿在《人生》逐期刊出後，深受讀者的歡迎，好多人為了專輯我的講稿而向《人生》的發行部索取各期，甚至要求複印了寄給他們。有一家婦女雜誌，來徵求轉載講稿的同意。另有一位出版家，希望我不介意他把那些講稿輯去出版。也有許多讀者，建議我將開示的錄音帶轉錄發行，以廣流通。

（四）由於我的即席開示，資料不夠充分，組織不夠謹嚴，此類的錄音帶，當然不便流通。至於編輯出版，則覺得尚有補充修訂的必要。

這些因緣，使我上回出國之時，順便把三十多篇整理好了的底稿帶在手邊，又花了兩週的時間，重行潤色釐訂，加上這次回國期間在國父紀念館講出的一篇，終於輯成此書。

此書選收了二十五個單篇，除了〈來與去〉、〈真假禪師〉、〈世界和平〉、〈禪與現代人的生活〉、〈禪與人生〉，及附錄的〈述夢〉等六篇，是講於美國及臺北市的國父紀念館之外，其餘十九篇都是講於北投農禪寺的禪坐會上。

此書的內容，主要是將禪的精神，貼切著現實人間的實際生活來講。一方面疏導人生的苦悶與無奈，並且指出如何達成灑脫自在、積極進取的生活目標。另一方面則分等介紹人生層面，鼓勵每一個人，都應從禪的修行及體驗中，級級提昇身心世界的品質。所以對於一般的禪修現象及其自處與處人的態度，作了分析式的說明。

此書特別注意到禪修及淨土行的會通，教理與實踐之間的調和。因不希望禪與淨土同室操戈；亦不欲見法師跟禪者兄弟鬩牆。

可知，我既寄望此書，能夠成為讀者們在人生修養方面的知音，也祈願此書是伴著讀者們共同修學佛法的益友。

限於原有講稿的格局，一定尚有好多舛誤未是之處，願讀者諸君，有以教我。

一九八四年十月十五日序於臺北市北投農禪寺

時空與生命

時間過得真快，記得我還在當小沙彌的時候，看到年紀上了五十、六十歲的人，心裡總會想：「這些老人家好可憐，他們再過沒有多久就要去了，可是怎麼還過得快快樂樂，若無其事的樣子？」轉眼間，沒想到自己也過了五十歲，而且更加快速度地奔向六十歲的旅程。

一、歲月不饒人

十年前，我在日本讀書，假期回來，去拜訪臺北華嚴蓮社的南亭老法師，他是我當小沙彌時代的老師。他老人家請我吃飯，席間問我：

「聖嚴哪！你今年幾歲啦？」

「老法師，我已經四十四了。」我說。

「什麼！你怎麼也四十四了？」他驚問道。

「慚愧！虛度四十四年，毫無成就。」我說。

他眼睛一轉，看著同桌吃飯的徒孫——成一法師，問道：

「成一啊！你今年幾歲啦？」

「我比聖嚴法師大一肖，癡長他十二歲。」成一法師說。

「還得了！你怎麼也五十六歲啦！」他又驚訝的說。

看那樣子，好像不准我們活到四十四歲、五十六歲似的，我就反問他老人家：「老法師，您老的高壽多少歲呢？」

「我啊！七十四。」他說。

「嘿！您老人家已活了七十四歲，而我們才活四十四歲、五十六歲又有什麼可驚奇的呢？」我說。

「哦！時間過得這麼快啊！」他嘆道。

一轉眼，南亭老法師在去（一九八二）年以八十三歲的高齡圓寂了！現在諸位都還年輕，再不多久，你們也會變成中年人，然後老年人，接著看不到了！這「時間」實在是太有限了！

二、滄海桑田

打禪七的時候，我曾經教人家算，如果我們活到一百歲，能有多少次呼吸？若依一分鐘僅十六次計算，推算到一百歲，我們的呼吸也僅有八億四千萬次而已，實在有限得很。試想想，我們若有八億四千萬的財產，是不是很了不起？其實一點也不！因為錢可以賺進，可以花掉，花了又可以賺回來，而呼吸呢？呼吸一口氣，就少了一口氣，因此生命實在很有限、很寶貴，不是錢財可以比的，所以我們要使生命拉長，拉得越長越好！但是用什麼方法來拉？又怎

麼個拉法？諸位！我們念「阿彌陀佛」到底是什麼意思？經中說阿彌陀佛是「無量壽、無量光」的意思。

所謂「無量壽」就是指時間；我們通常講「福如東海，壽比南山」，這個南山究竟有多老？有人說：「我祖父看過南山，曾祖父也看過，遠高祖、遠曾祖都看過，所以南山存在的時間已好久了喔！」其實呢？南山存在的時間並不長。

我們上星期到高雄市演講，高雄有個壽山，在壽山上，可以看到珊瑚石，珊瑚石裡邊還有許多貝殼的陳蹟，那些珊瑚貝殼是誰把它放上去的呢？大概是上帝擺到山上去的？還是那些鬼或是什麼神把它們擺上去的？諸位！你們說是不是這樣子的？絕對不是！那是因為地球表層發生大變動，使山沈到海底，使海底升上來成為山。而這些在山上的海底貝殼，尚未風化掉，所以我們還可以看得到，也因此可以推斷，這座山的歷史一定不會太久。

還有，高雄有一座佛教堂，聽說動土的時候，從地底下挖出來好幾個大貝殼的化石，根據考古學家的鑑定，這些化石有兩億年以上。這佛教堂是在高雄市苓雅區內，市區裡頭，竟然可以挖到兩億年前的大化石，可見那個地方，在兩億年以前是海。因此同樣地，山雖暫時不動，山的壽命也並不長。

根據佛經，我們地球到底是怎麼形成的？經典裡說：我們這個世界最初是沒有的，接著開始有了空氣，也就是風輪；漸漸地氣體變成了液體，也就是由風輪而形成了水輪；然後液體逐漸變成固體，亦即水輪形成了地輪；然後再從液體及固體裡產生各種生命。然而這些生命究竟是從那裡來的？依照佛經所說的，地球上最初的人，是從光音天下來的。

三、「我」命最長

從前面所說的看來，這個世界是有限的，所以「南山」究竟有多老？其實一點都不老。而南山比起「我」來，到底誰老？這「南

山」更無從比起，因為從無始以來就有「我」，沒有「我」不會形成這個世界，不會有眾生，不會有凡夫，不會有生死輪迴。而我們每個人都有個「我」，所以從遙遠的過去到現在，死了又生，生了又死，在生死大海中，頭出頭沒，因此「南山」並不老，「我」才是最老的。

我們從個體的生命來看，幾十年過後，不想老也要老，從環境的山川大地來看，也有滄海桑田的時候，所以生命極為有限。但這個世界上，仍有許多人想長生不老，譬如道家的辟穀煉丹，而事實上到現在為止，到底有誰長生不老呢？在歷史上聽說有個彭祖活到八百歲，陳搏活到六百歲；而我們開國已七十年，加上清朝兩百多年，明朝兩百多年，元朝九十幾年，宋朝加上唐朝，一千三百六十多年已過去了，這八百歲或六百歲，實在不長，所以我們想要身體長生不老，久遠存在，是不可能的，而生命也實在太短促了。

但是這個「我」，從時間上來講，是長久的，如果修行不從生死裡解脫的話，「我」將會使你永遠無限期的在生死中輪迴下去！

你們有沒有聽說過無間地獄呢？我們常說的阿鼻地獄就是無間地獄，無間地獄就是在時間上一直無間斷的受苦下去，直到業報盡了，才從地獄裡邊出來。事實上，我們每一個人不從生死當中解脫的話，與在地獄沒有兩樣，好比永不天亮的長夜。我們在這漫漫的長夜裡做什麼呢？做夢啊！做什麼夢？有的是美夢，有的是惡夢，有的是糊塗夢，而做美夢的時間實在是不多的。

四、人生得意知多少？

諸位！聽說過人生有四大賞心樂事嗎？

- （一）久旱逢甘霖：乾旱太久了，一下子遇到雨，這實在是難得的很，但是萬一接連幾十天雨下個不停呢？應該要改成「久雨逢晴天」才是賞心樂事吧？

(二) 他鄉遇故知：好友隔了好久好久沒見面，好不容易又在異地見到了，真有說不盡的高興喲！可是如果有一個「故知」老是纏著你，你的心裡可能就會嘀咕了：「這個傢伙！真討厭！在我家裡做幾天的客人，玩玩是可以的，但不能老是賴著不走啊！我自己有自己的家庭生活要過，有自己的事業要忙哩！」這時候他心裡最期望的應該是「客去主安樂」吧！

(三) 洞房花燭夜：花燭夜過了以後呢？我曾經看過一張漫畫，畫中的先生背了一棟房子，房子裡住著太太及擠得滿滿的小孩，小孩之中有的吵著要玩具、有的要書、有的要吃、有的要穿。太太呢？張著大嘴，嘶喊著：「死鬼的薪水太少，家庭開支太多，房子太小！」那先生呢？慢慢地，腰彎了下去，直到頭靠著地，爬著走。這是洞房花燭夜的結果！雖然也不乏生財有道，不致為生活愁苦的，但在這世間上的夫妻之中，又有多少是神仙眷屬呢？他們多數是在歡天喜地之中結合，卻在吵吵鬧鬧、恩怨難分之下度過一生，甚或仳離。可是，諸位！你們要結婚的還是照樣結喔！我這種論調，你們雖聽懂，卻無法不結婚。

(四) 金榜題名時：科舉時代，乃至到今日，考試後公布錄取的名單，稱為放榜，如果在京城會試、殿試，能夠榜上有名，便當官有分了。可是，當官也有當官的苦，每天交際應酬，上面的人監督你和壓制你，下面的人懇求你，同輩的人排擠你和妒嫉你，真的是疲於應付，所以官場上的人多半是沒有自己的個性及原則的，苦啊！難怪清朝的順治皇帝要說「為君三萬六千日，不及僧家半日閒」了，可見皇帝都沒有和尚來得舒服，何況是做官呢！

可是就像我這樣的一個和尚，也很苦，從早到晚，從今天到明天，極少有休息的時間；求我的人越多我就越忙，越忙也就越苦了。所以不要說金榜題名、揚名聲顯父母定是好事，所謂「人怕出

名，豬怕肥」，人一旦有了「名」，「盛名之累」也將隨之而至了！

五、人生如夢

所以從時間上來看，歡樂是太短促了。而苦呢？卻是非常的長。但不管是苦、是樂，這都是夢。如果不修行、不解脫，這夢便沒有醒的時候。但是醒了，也不是一醒就永遠醒的，好比早上醒來，夢是醒了，晚上睡覺的時候，又去做夢了。還有的是早上醒了，但在白天裡，也會睜著眼呆呆地做白日夢。因此眾生愚癡，在無限期的時間裡，都在做夢，所以才叫作「長夜漫漫」、「醉生夢死」，而在這長夢裡頭的主角是誰呢？就是「我」！

生死的夢，想逃都逃不掉。有沒有人想到？活了幾十歲，最多百歲左右，最後也難免一死。就如前面說的，我小時候看到的那些老人家，怎麼沒有想到他們快要死了？你們想想，老人家會想到死嗎？他們是知道這回事的，可是，你們說，誰願想到死呢？即使明明知道一口氣不來就是死，卻不會想到「我會馬上死」。

所以對「人都會死」這個問題，很少人有這樣的警覺心。只有印光大師，他寫了一個「死」字，掛在他房間裡，時時刻刻面對著「死」這個現實的問題。

所以，我們要利用這個還沒有死以前的生命，好好做一些利己利人的事，好好用功，好好的活下去；否則，生的時候如醉漢，死了以後又是另一場夢的開始。到那裡去做夢？天上天下，到牛胎、馬腹、豬、狗、貓的肚子裡托生做夢！更糟糕的是，還有蒼蠅、螞蟻、蚊子，也得去做。

記得在這裡（農禪寺），有一回我向一個信徒的小孩說：「甲蟲、螞蟻，好可憐喲！」「才不呢，他們好可愛！你看，我飛不起來，甲蟲卻會飛呢！還有螞蟻會鑽地洞，我卻鑽不進去。我好羨慕他們喔！」那小孩天真地說。

六、時間的超越

諸位，你們不是小孩，是不是也羨慕甲蟲會飛、螞蟻會鑽地洞呢？其實我們好不容易投生為人，一旦為人的時候，就想把生命拉長而不想死。想要長命的話，容易得很，只要盡做壞事，做得越多越好，做得越壞越好，這樣就可以長壽了，那便是到地獄裡邊接受苦報，很久很久以後，都出不來。厭苦欣樂是人的本能，相信無人願意如此的長壽。

相反地，要想「短命」，倒不容易。從此以後不再輪迴生死，而且要快，要剋期取證，希望打一個禪七或佛七，在一個七中，便能證得阿羅漢果，乃至成佛！也就是說我這個生死輪迴的「命」，從此以後不要有了。所以要「短命」，實在是不容易的事！

可是我們若是感到時間有長短的話，我們就是在時間裡頭；如果能超出時間之外，沒有時間了，那就叫「無量壽」。而眾生因為都在時間內，沒有離開過時間，所以不管怎樣，都是有量的，而且還可以分段計算的。譬如人的一天、一歲、一生，就是一個一個的段落；前生、今生、來生，一生又一生，這也是一個一個的段落。在人間造福者生到天上去，造罪者墮到地獄裡，當天福享盡了，或地獄罪報受完了，這又是一個段落的結束與開始。因此在六道生死中，出生入死、入生出死，這一段一段的過程，我們稱為分段生死，這都是有量的。唯有出三界、出離生死輪迴以後，才沒有時間的段落可分。出了三界就是證阿羅漢果，證了阿羅漢果的人，再也沒有時間可以衡量他，因為他已不在生死之中，已超出時間之外。

在大乘佛教裡，沒有到八地菩薩以前，他的時間還存在，而到了八地以上的菩薩，若以他們自內證的體驗，當然已經沒有時間的長短可分了；若以在眾生中行菩薩道而言，因為眾生在時間裡，菩薩為了度眾生，所以也在時間裡頭。因此，若以眾生來看菩薩，即使是等覺菩薩，沒有不在時間內的。初地以上菩薩的時間段落，叫作變異生死，與凡夫的分段生死不同，凡夫是以罪福而感六道輪迴

的生死；菩薩是以果位的遞昇，在福德智慧的增長中，漸漸完成圓滿的佛果，這就是時間的超越和生命的完成。

七、「我」的空間好小喔！

接著要講的是空間與生命。諸位說說看，我們活動的空間範圍有多大？有人說：「花蓮我沒去過！阿里山我沒有到過！」又有人說：「玉山我沒爬過。」這僅僅是在臺灣一省之內而已。然而臺灣在地球總面積的比例上，實在是小之又小的一個地方，對諸位來講，就已經有那麼多地方沒去過，也因為有那麼多地方沒有到過，所以錯覺臺灣是個很大的地方，那是由於我們活動空間的範圍太有限了。縱然知識上知道臺灣不大，在經驗上卻仍覺不小。

再來看，我們每一個人的身體的存在，總是自以為它很重要，也好像是蠻大的，雖然僅僅一公尺多高的身體，但已自覺得頂天立地，胸懷萬丈了。其實，萬丈固然有限，我們所能感知的天地也極有限。這也就是說，我們的身體，所能活動的範圍實在太有限了。

諸位有沒有到過地球的那邊？如果沒去過的話，那麼地球那邊聽起來好像很遠。而像我這樣的一個人，從地球那邊去了又回來，回來了再去，來來去去的，比我從臺北到臺南的次數還多，所以在我看來，就覺得地球實在不大！奇怪的是，我在地球那邊的馬路上，常會看到我在臺灣認識的人，而且在紐約我是很少出來逛街的，可是偏就碰到了那些人。記得有一回，我在紐約地鐵的車上，遇到在臺灣做生意的熟人，我驚訝的問說：「咦？你怎麼也坐這班車？你在美國也常常坐這條路線的車子嗎？」

「沒有啊！我才第一次來美國哩！」他也驚奇的回答著。

所以說，從地球的那邊到這邊，來來去去的人看，我們所處的空間是多麼的狹小。然後再從太空人的眼裡來看地球，我們這個地球就更小了。可是，從地球乘坐火箭而射出的太空飛行員距離地球又有多遠呢？實在也是離不了多遠。到目前為止，尚沒有一位太空

人，能脫離環繞地球的軌道，飛向太陽系其他行星的記錄。然從整個太空來看，我們的地球實在只是一艘小小的太空船而已。

八、無量光的距離

我們說阿彌陀佛是「無量壽、無量光」；壽是時間，光是空間。光所照的空間，又有遠近之分。諸位，你們說「無量光」是指的什麼？是不是紅光、綠光、青光、白光等無量顏色的光？還是螢光、油燈光、電燈光、星光、月光、日光？不是的，無量光的意思，是指光明遍照，無限的深、遠、廣、大的力量，充滿於空間又超乎空間範圍的存在。

各位有沒有聽說過光年？例如從某個星球到地球，有多少萬光年的距離。光年是以光的速度所經過的時間，來說明空間距離的遠近。一光年的距離，是五八七五二萬萬哩，每秒的光速是一八六三〇〇哩，而地球的直徑只有七九二〇哩。但是，若用光年來推算很遠的距離，是不是就表示它是無限的呢？不，凡是看得到的、算得出的，都是極有限的，所以不是無量光。

九、每個人都有光

那麼，我們什麼時候才能達到無限的境界？這要等到你智慧的力量、感應的力量和願心的力量，都能夠到無限大的地方去時，你的光就能照到無限遠的地方了。這個「去」，雖然無形，卻是實在的，所以才叫作清淨自在的心光，它是智慧的光、悲願的光。

請問你們來這裡打坐是為了什麼？為了長生不老，還是為了得到神通？如果有了神通，便可以從這個地球到那個星球去探險，或是可以看到人家的心裡在想什麼？或是可以一眼看出那一個女孩最

適合做你的太太，那一個男孩最適合做你的丈夫？或者可以遠隔重洋，聽到親人、愛人乃至仇敵在說些什麼話？

但是，諸位萬一得到了這種神通，你可要倒楣了，當你看到一位合意的女孩，竟是你前一生或過去生的祖母；或是遇到一位喜歡的男孩，糟糕！他竟是過去世的孫子。輩份顛倒，怎麼可以成為夫婦呢！所以你們如果想得神通而來打坐，那你就錯了，因為那會使你痛苦、混亂，至少也將使你忙得不可開交，甚至還有生命危險呢！

但是，修行能使你的心力集中，心力越是集中，光就散發得越遠。每一個人都有光，這可以透過特殊的儀器，發現每人的光。

諸位，有沒有看到有些人，愁眉苦臉，一臉的倒楣樣，好像剛從地獄裡頭爬出來，這種人，你一見到他，就感到他的身上有點寒寒的，他若不是凶人，就是正處於很倒楣的時候。另外一種人，他的意氣飛揚，渾身散發著活力，你一看到他就有安全感，就會生歡喜心，好像是見到了希望。雖然你的眼睛沒有看到他的光，事實上，他的光已散發出來，而你也確實感受到了。

一個人有多少修持，就能產生多少力量，對自己信心的力量，和幫助他人的力量，這種力量有時是有形的，有時卻是無形的，但不管有形或無形，這個力量只要產生了，他的光就已經照到你了。

一〇、反光和吸光

你們諸位，有沒有讓釋迦牟尼佛的光照到？有沒有讓阿彌陀佛的無量光照到？一切人都被照到，可是有的人雖被照到了，但他只吸光卻不反光。諸位：你們說，什麼東西是最容易反光的？當然是鏡子；如果鏡子上貼了一層黑紙，那它就不再反光了。所以，最清明的便是最易反光的，因此，最有修行的人，也才是最能感覺到佛菩薩的光的人。

一個人若修持到幫助每位眾生都發光，見到了每一個眾生都有光、都反光，那他就會發現一切眾生都是佛，所以佛看眾生，眾生都是佛，因為佛最清淨、明朗，最容易反光。若老是看到這個人壞、那個人有問題，所有的事物都覺得可惡，這種人不但不會反光，而且是專門吸光的人，光射到他，就不見了。

光，代表空間，既然有兩種不同的光，那空間也有不同的兩種，一種是無限的黑光，另一種是無限的白光。白光無限，代表修持戒、定、慧的力量，可以達到無限；黑光無限，則表示所造的貪、瞋、癡等惡業的無限，也就是說他吸一切光，而成為罪業非常深重的人。

一一、空間的超越

佛究竟是一個發光體呢？還是一個不發光體？佛若是發光體，那麼是不是有一個專門發光的中心點？像燈塔裡的燈，向四面八方那樣的放射，或是像我們所看到的佛像一樣，以佛像為中心，而向四方發光？其實燈塔、佛像這些都形象化了，當佛正在化世的時候，化身佛是如此表現的，而真正的法身佛，卻無處不在，沒有特定的中心點，每個地方都是法身佛所在之處，無所不顯，無所不在。

這是超空間、不受空間所限制的絕對無限；這便是空間的超越和生命的完成。

（一九八三年三月十三日農禪寺禪坐會開示）

日日是好日

一、日日是好日

「日日是好日」，你們看過這句話吧。「日日是好日」，每天都是好天。這句話也可以這樣講：人人是好人，事事是好事，處處是好地方。人沒有壞人，天氣沒有壞天氣，事情沒有壞事情，隨處都是淨土。那麼可以再加上「心心是好心」、「念念是好念」。

「日日是好日」是雲門祖師所講的一句話，但是後來很少有人理解它究竟是什麼意思。我在《禪門嚙語》的序裡頭用到這句話，我說：如果真正達到「日日是好日」的話，那麼我在禪七期間所講的一些瘋癲話，可以不要忘了。如果沒到達「日日是好日」的程度，那我在禪七中所講的話一定要忘掉，要不然會有麻煩。我在禪七裡講的是什麼話呢？是瘋話。什麼是瘋癲的話呢？應該是看起來、聽起來不合邏輯、不合道理的話，甚至是不合佛法的話。

前天有位日本教授到我們文化館來，看到《禪門嚙語》裡有一篇心得報告，題目是〈師父是騙子〉。如果根據一般佛法講，這是大逆不道的話，怎麼可以說師父是騙子！師父騙了誰啦？如果以禪的立場來講，這種騙子越大越好，那釋迦牟尼佛也是騙子，而且釋迦牟尼佛所講的經典，通通是「胡說」。佛在《金剛經》中說：

「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」但他又說：「若人言如來有所說法，即為謗佛。」可見佛也是大騙子。

二、乖牛與笨牛

其實這個「騙」是有安慰、鼓勵、引導、誘導的意思在裡頭。小孩子不肯吃飯，母親會說：「乖乖！你趕快吃，吃過飯後，再買糖果給你吃。」小孩子吃過了飯就忘了，他已經吃飽了，還要什麼東西！所以母親對孩子也是用騙的。不單是騙，而且是哄、嚇、詐、騙。最好聽的話、聽起來最舒服的話，是哄。哄是真的嗎？當然不是。在佛陀的時代，佛看到一個人在罵人，他說不能罵人，不但不能罵人，連牛都不能罵。佛講了一個牛的故事作例子：

過去有兩頭牛，拉著兩輛車子走，一頭牛走得快，一頭牛走得慢，走得快的越走越快，走得慢的越走越慢。原因何在？原因是駕車的人不一樣。前面那頭牛走得快，因為那駕車的人對牛說：「我的乖牛，你是我的寶貝，你是我最聰明、最好的牛。我就靠你而已，你替我趕快拉，拉到盡頭，我給你好東西吃，好的草、好的糧。」等到這頭牛拉不動了，駕車的人又說：「我不相信你拉不動了，你的力氣比現在更大、更多，你是世界上最好的牛，所以我最喜歡、最疼愛你。」於是，那頭牛又拼著老命繼續拉。在後面那頭牛就不一樣了！趕車的人老是罵牛：「你這笨牛、懶牛、壞牛、糊塗牛！怎麼老是休息，又是小便，又是大便，這麼沒出息！你看前面那頭牛，人家跑得多快！你再也不走，回去以後，我把你賣掉；再不走，回去後乾脆把你殺掉！」這頭牛想，反正是死，反正是壞，反正是懶，是沒有用，於是牠就蹲下來，索性不走了。所以，三藏十二部的佛法裡面，沒有一句真話，都是講這些哄的、騙的。那麼有沒有詐或嚇呢？《地藏經》中講到：「你們不能做壞事；你們如果做了壞事，存了壞心，要做畜生，墮地獄、餓鬼。」這是什麼？這就是嚇。禪宗祖師善用詐，詐就是詭計多端，不直接了當跟你講。譬如說，本來希望你向東走，可是曉得你這傢伙不聽話，叫你向東，你一定不向東；所以跟你說：「不要向東走，東邊最不好了，我不希望你向東邊去！」你想想：「哼！你不要我向東邊去，我偏偏向東去！」這下子便上當了，本來就希望你向東邊去。像這種情況，在經典裡叫它作方便法。方便法不是究竟法，方便法是可以依不同的人而用不同的方法。比如同樣的希望大家向東邊去，對某甲叫他向東邊去，對某乙則叫他往西邊去，而達到的目的卻是一樣的。比如令一人自臺灣向東走，令另一人自臺灣往西走，最後這兩人可能是在美國的紐約會合。這就是詐、騙。

三、魚在天上飛、羊在海底吃草？

比如「魚在天上飛、羊在海底吃草」，這是沒有意思的話，是不可能的。有時候我說：最高的地方是海底；最深的地方在山上。這是不是相反呢？就常識而言，這是沒有道理。可是，講道理會使

你頭腦想得更多。為了叫你不要講道理，祖師們講瘋話，甚至講逢佛殺佛。有的祖師講，念一句佛要漱口三天。這到底是什麼意思？如果你能達到「日日是好日」的程度，你就可以體會到這些話的真義。

「日日是好日」是心中沒有分別，沒有你我、好壞、大小、長短、男女等，這些相對的全部都沒有。那麼是不是有統一的、絕對的呢？統一的時候如果覺得統一了，那麼統一的本身還是分別心。真正的無分別心，是沒有矛盾，也沒有統一。如果執著於統一，表示在統一之外，還有矛盾。自以為：我是在無分別、沒煩惱這一邊，其他的人則是有分別、有煩惱；別人無智慧，我有智慧。

一般宗教、哲學，大致上在追求一個理想，追求超越現實，追求超越我們平凡世界的一個境界。所以有神的世界、有人的世界，有戰爭的世界、有和平的世界。大家追求和平的世界，反對戰爭的世界；又追求聖和靈的世界，希望離開凡夫或人的世界。這是哲學、宗教上的二分法，就是希望從人間、現實的超出，而達成一種理想，或者是從我們的現實生活得到解脫。像這種情況，永遠是追不到的，永遠是沒有的、虛幻的，永遠是假的、不可能實現的。這好比一條狗，背上綁一根桿子，桿子上掛一塊肉，狗要吃這塊肉；狗在跑，知道有一塊肉在牠前面，可是永遠吃不到它。為什麼吃不到？因竹桿子綁在身上，狗跑，竹桿子也被狗帶著跑。所以要追求一個統一的、永恆的、聖靈的，或者是理念的、理想的境界，那是永遠不能實現的。耶穌說天國已經快降臨了，其實天國永遠不會來；如果天國是永恆的，永恆的便不會有來與不來的區別。再說我們所講的無分別心，到達無分別心的時候，現實的世界就是理想的世界，理想世界和我們的現實世界不分，煩惱本身就和智慧一樣，我們凡夫的生活和聖人的生活沒有兩樣，所不同的，就看你的心是不是平了。如果心很平、很穩、很實在，那麼一切本身都是好的，沒有什麼不好。如果自己的心常常在動，那麼一切外在的現象，通通是扭曲的了。

四、海面無風三尺浪

我常常作這比喻，一面鏡子如果是被擺動的時候，影子就看不清楚。一盆清澈的水，用嘴巴吹動它，再看水中的影子，一定是扭曲的。我們的心，經常在動，大概像刮風時海面上的波浪；如果心比較穩定，那大概像刮小風。我們中國人常常講「海面無風三尺浪」，船在海面上走，我們不感覺有風，可是浪還是有的。平常的人，在有大煩惱的時候，恨不得要殺人！或者想要追求什麼？譬如想追求一個女孩、男孩，或是發生三角、四角關係的時候，挖空心思，用盡辦法，想去對付他人。社會上發生的罪惡，不外是為了金錢、男女，還有名譽。有一次，我在美國，對一位中年的中國徒弟說：「你不夠坦白！你有問題為什麼不明白講？偏要兜著圈子講。」又說：「你已經這麼大年紀了，要好好改過。」聽了這些話，他好難過，他已經是五十多歲的人了，聽了這些話受不了。回去之後，他好幾天睡不著覺，三個多月不來看我，又接二連三地寫了好幾封信來罵我，每封都是四、五千字的長篇大論，我也不去理會這些惡毒的信，何必動那麼多頭腦！如果也像他一樣，他寫來幾千個字，我也回他幾千個字，這樣我不是和他一樣起煩惱，何苦呢？後來這個人變得很和氣，很感謝師父。他說：「您真是師父！我做不到。您說我一句話，我就受不了，我說您這麼多，您都受得了。」我就告訴他：「你遇到事情，心裡太容易激動，這樣子身體不容易健康，平常睡覺一定睡不好。你多思、多慮、多憂、多累、多鬥，只有增加苦惱。學禪第一就是要我們身體健康，第二就是晚上睡覺睡得好，第三就是要我們平常無憂、無慮，不要自找苦惱。這就是我們學禪的人最基本的態度！至於高深的開悟是什麼，我們且不要去理它。」從此以後，這個人非常精進，努力用功。這段話是什麼意思？就是說我們的心容易受環境影響而波動，我們自己常常跟自己過不去，自己找自己的麻煩。

五、直心是道場

我們要在「無」處用心，要以無得失心、不計得失來做一切事，使我們的心處在平凡之中。平凡的心就是好心，好心就是無分別心，無分別的心就是直心。佛教有一句話：「直心是道場」，一般人不懂直心，以為心直口快就是直心；其實所謂直心就是心不扭曲，沒有波紋，念念都是平直的。道場又是什麼？就是與道相應的地方。中國人有時把道解釋作一條路，平的路大家都喜歡，如果路上都是坑，大概就不喜歡。心是直的、不扭曲，那就像一條筆直、平坦的大路。

如果是扭曲的心，還不是很壞的心；混亂心和顛倒心比扭曲的心更糟糕。所以修行的人，先要從亂心、倒心著手，修成不亂、不倒、有秩序的心，再從有秩序的心變成直心。真正的直心，是一片很平的心，不只是一條直線；直心不但是普遍的，而且是永恆的，因而直心也叫作不動心。到怎樣的情形才是不動心呢？心要完全不動是很不容易的，從菩薩道的修行過程來說，到了第八（不動）地，才是真的完全不動。平常人的心在時間上會動，在空間上也會動；在此地、此時不動，而換了一個環境可能會動，所以平常人不能維持完全不動。就是我們修行學禪的人，也很不容易做到日日是好日。如果在任何時間、任何地方，心永遠不動，到了這種程度，可以說是到了無心、無智的階段。學禪的人由散亂心變成單純的心，由單純的心變成一心，從一心變成無心，這是三個階段。證到阿羅漢果，就是無心；不單是沒有分別心，連統一心也沒有，心統一而不自覺就是連和「分別心」相對的「統一心」也沒有了，這就是無心。若有統一的心，仍是凡夫外道的境界，這還不及佛法的小乘。

六、無智亦無得

《心經》裡講到「無智亦無得」。有說不要智慧，那就不用開悟了；沒有悟可開，就沒有智慧可得；既然沒有智慧可得，我來修行做什麼呢？所以說這種人很矛盾。有人很喜歡念《心經》，也念得很好。可是如果告訴他沒有智慧這樣東西，沒有智慧可得，他就

怕得不得了！有一位老居士，已經學佛多年了，然在禪七期中，聽我說沒有阿彌陀佛，沒有釋迦牟尼佛，沒有悟可開。這麼一講，那位老居士就跟我說：「師父，我想走了，我不能再住下去了。幾十年，我好不容易信了佛。這下子佛也沒有，什麼也沒有，再下去不得了了！我還是希望有佛。」結果他真的中途先走了。這位居士有沒有念《心經》呢？他每天都念呀！我們早晚課都要念到《心經》的，他有沒有看到「無智亦無得」這句話呢？有的，可是不能接受。

有智仍舊是小乘，無智才是成佛。有智慧還不是好日，無智慧以後才是日日是好日。為什麼有智不是好日呢？因為證到阿羅漢果以後，他有涅槃在，就覺得有凡夫、有聖人、有生死、有涅槃；他厭離生死而願意永住涅槃，得無餘涅槃，不再來世間受生死、六道輪迴之苦。可見羅漢並不是究竟無分別，他還是有分別的。相對的沒有了，統一的也沒有了，這個時候便是智慧。如果連無相對、無統一也都沒有了，這才可以說是無智。

我在《禪門嚙語》中講到人人都在做夢，做夢的人在做夢，醒的人也在做夢。那麼，佛做不做夢呢？佛也在做夢，而這個夢是做給我們看的。「無智」不是愚癡嗎？不是的。空有幾個層次：第一層是空掉分別、相對，第二層是空掉統一，第三層是空掉「空」。第一層是外道之統一，第二層是空，第三層是空非空。一定要到空非空的程度，才算日日是好日。一個人到了日日是好日的時候，還會看到壞人、見到壞事嗎？

《六祖壇經》講到「煩惱即菩提，生死即涅槃」，也可倒過來講「涅槃即生死，菩提即煩惱」。對一個大徹大悟、一悟永悟的人來講，根本不再分別生死與涅槃。因為眾生有生死，所以他有生死，而不是因為他自己有生死；他是因為眾生而有生死，他只是眾生的一種反映。他本身已不存在，因有眾生而他存在。沒有佛這樣東西，因為眾生而有佛；沒有菩薩這樣東西，因為眾生而有菩薩。佛菩薩已經是最高、最圓滿、最究竟，在他們已經沒有生死和涅槃的問題，但是為了眾生，所以佛菩薩還往來於生死。菩薩自己存不存在？他們自己並不覺得自己的存在。如果自己還覺得自己存在

著，那就是還有我——我存在於涅槃，我存在於智慧；我能入涅槃，我有大智慧。既然無我相、無人相、無眾生相，這些相通通沒有了，當然他本身是沒有的。因此佛是沒有的，菩薩是沒有的；但是對眾生來講，佛是有的，菩薩是有的。

日日是好日，人人是好人，事事是好事——對已徹悟的禪者來講，既沒有壞人，也沒有壞事，因為沒有人可以傷害到他，也沒有事可以使他煩惱。他本身是沒有好壞等價值觀念的。他們既不如凡夫以個人為中心作價值判斷，也不像外道以全體的宇宙為中心作價值判斷。正因為泯除了所有的分別心，所以對他們來說，日日是好日。

（一九八一年八月九日農禪寺禪坐會開示）

禪詩與禪畫

「遠觀山有色，近聽水無聲；
春去花還在，人來鳥不驚。」

這四句詩是什麼意思呢？有人說這是一幅山水畫。你遠遠的看，它是有顏色的；畫裡面的水靠近了聽，卻沒有聲音；春天雖然去了，花卻不會凋謝；鳥呢？就是有人靠近了，也不會被嚇得飛掉的。如果真是這樣解釋的話，實在毫無意義。事實上，這首詩可以分成幾個層次來解釋它。

一、遠觀山有色

「遠觀山有色」，從表面上來看，不知道是什麼意思。不過當我們在「看山是山，看水是水」的時候，大概是在距離用功得力的程度還很遙遠的時候；也就是說，參禪還沒有得到力量，離開得力

的境界還很遠的時候，所看到的山就是山，水就是水。如果你肯繼續用功，那麼用功到相當力量的時候，就「看山不是山，看水不是水」了。

這是什麼意思呢？就是吃的時候，不知道吃的是什麼東西；看的時候，不知道看的是什麼；聽的時候，不知道聽的是什麼，自己只是一味地用功。譬如在參話頭，參到「廢寢忘食」的地步，忘了睡覺，不會想到吃喝，不過當人家叫他吃，他也吃，但是可能吃得很少，這便是得力。而他參的是什麼？參的是話頭。什麼是話頭呢？譬如說我在禪七裡面經常說的：「生從何來？死從何去？」「本來面目是誰？」等。

宋朝的大慧宗杲禪師，曾經講過一段開示，意思是用功的人，怎麼樣才能用上力？用上力以後又怎麼樣？他說：「常以『生不知來處，死不知去處』二事，貼在鼻孔尖上」，到「善惡路頭，相次斷絕」之時，便是修行得力之處。

學佛得了力，一定知道來自何方，去往何處。因此，我們在修行期間，有人會為這個生與死、來與去的問題引起震撼：我怎麼搞的，作為一個人，竟不知道生從什麼地方來的？死了要到那裡去？我究竟算是什麼？又在做什麼呢？

在最近一次禪七中，有一位禪修者，到了第四天，他就嚎啕大哭。我問他哭什麼？他說：「師父，我真沒出息，我還天天發願度眾生，結果連我自己從那裡來，到那裡去，都不知道，還能度什麼眾生呢？」

在他哭過以後，浮動的心逐漸往下沈靜，一直努力的結果，好像得到一點打坐的受用；因為生死問題，使他感到非常實在。有一些剛剛接觸到佛法的人，或者是剛接觸到修行方法的人，對於生死的問題，縱然在理解上明白，在體驗上卻無法著力。這就是「遠觀山有色」的程度，距離修行得力的情況尚遠，所以看山是山，看水是水。

二、近聽水無聲

第二句「近聽水無聲」的意思，是說修行者，不僅知道生死大事有切膚之痛，而且緊跟著問：知道生死的，究竟是誰？接受這生死的，又是誰？有人說肉體裡面住著靈魂。那靈魂究竟又是什麼東西呢？

它的名字很多，有的人稱它第八識。如《八識規矩頌》所說「去後來先做主公」的第八識。那個「去後來先」的主人翁又究竟是什麼呢？那第八識究竟是什麼東西呢？是「我」，是「你」，究竟誰是我或你呢？問到這裡又想到，那麼問這個問題、聽到這個問題的究竟又是誰呢？「我不知道！」不知道的我，又是誰呢？這個心裡七上八下，頭腦裡在胡思亂想的究竟是誰呢？一直逼問到這個情況時，心裡頭的疑情像一團烈火在裡面燃燒，好焦急、好緊迫。那麼這個焦急緊迫的究竟是誰呢？再這麼一直問下去，一直問下去，便叫作「參禪」！

誰？誰？誰？我是誰？我是誰？如果這樣一直問下去，問到最後，專心一意地問到自己廢寢忘食，這個時候就達到「看水不是水」的程度了。這個時候雖然更接近禪悟，但對外境已無分別，已經是「視而不見，聽而不聞，食而不知其味」的情況。這個時候已被疑情籠罩，已給疑團包裹，如癡呆，如聾啞，但他心中明白，他在追問一個極無意味卻極其實在的問題。

在我們禪七裡面經常發現有人大哭，哭過了之後，我問他：「誰在哭？」多半回答：「不知道！我曉得有人在哭，誰在哭，我不曉得。」這種情形已從自私固執的自我中心，轉換到了接近客觀的心態，也就是快到「近聽水無聲」的程度。這是什麼程度？通常稱為工夫著力的情況。上一次禪七，打到最後，我叫大家參禪，參了半個小時，功力不夠的人，就用不上力，沒有辦法鑽進疑團裡去。所以要達到「近聽水無聲」這種情況也不容易。

有一次我看到某居士在禪七期間，吃飯、喝水、走路，都有點像木偶的動作。後來我問他發生了什麼事，他說希望揣摩到進入這

種情況時的滋味。可是他吃飯的時候，還是知道自己吃的是飯，看到了人，看到的還是人。可見，光從外表學樣子，是徒然無功的。

三、春去花還在

第三句「春去花還在」。春天是大家都喜歡的季節，所謂「一元復始，萬象更新」，「大地回春，萬物甦醒」。花草樹木都正欣欣向榮；動物乃至昆蟲，也都開始過新的生活。描寫春到江南，花紅柳綠，鶯飛草長的景色，充滿了歡樂的氣象。可是青春不能常駐，春花不能不謝，春去而花仍在，大概是像臺灣這樣四季如春的地方了。

這個「春」字的意思，是指修行用功，到了已經見性開悟的時候，叫作破初參。當你一破初參，便是滿園春色顯現，滿心都是百花怒放，就像釋迦世尊降生的時候，藍毘尼園的滿園花卉通通在一個時間全部綻放了。這個花是什麼花？是法喜的心花，未必是草木之花，不過心花怒放時，萬物都能開花。

我問你們，我們的臉龐能不能開花？玻璃窗能不能開花？牆壁能不能開花？坐墊能不能開花？水泥地能不能開花？好，有兩個人說能開花，誰告訴你們這些東西也能開花的？事實上，任何東西都是能開花的。這有兩種程度：一是心意喜悅的自內境的反映，二是幻覺所見的世界。

在我的《禪門囑語》裡面的一篇禪七開示錄中，曾提到有一位名叫Sam Lanberg的美國學生，他告訴我，有一次他跟一位日本禪師安谷白雲打禪七；之後，一出禪堂，便見到了奇景，怎麼無處不是花，腳踩下去，也都是花。他高興，趕快回去請教安谷白雲老師：「我看到那麼多的花，是怎麼一回事呢？」那位老師就跟他講：「你見性了。」但是一說他見性，花就沒有了，他再也看不到花了。從此以後，他天天想看花，心想：那麼美的境界怎麼沒有了

呢？因此一打坐下去就想看花。他頭腦裡想得天花亂墜，就是再也看不到花了。

問題出在那裡呢？這個人太執著了！看到幻境的花，花有什麼稀奇呢？不要理它，便沒事了。心在寧靜狀態時，只要一念閃過，那一念就可能留下不滅的印象，若不經過打擾，此一印象即能保持下去，一經打擾，便立即消失。

在我的禪七中，也曾遇到一位女學生，正在她用功得力之時，我問她：「枯木開花了，妳看到嗎？」她毫不猶豫地答：「看到了！」「幾朵？」「五朵。」「多大？」「傘那般大。」「什麼顏色？」「紅色。」禪七過後再問她，她就說：「老早不見了。」那位外國學生，後來老是想要看花，如此心裡就有了執著，心有所求，便不能寧靜下來，心既不寧，豈能再度見到滿街是花的景色？這個人是不是見性了？以我的判斷，離見性尚有一段距離。若不到虛空粉碎，大地落沈，完全著實和滿足，並且玲瓏剔透的程度，怎麼能算見性？以上兩人所見的花，乃是一種產自寧謐心境的幻覺的暗示，所以我要說，這是兩人很用功的結果，是一種好現象、好感覺，和神經質的幻覺完全不同。所以，諸位如果能夠用功到發現滿街是花或枯木開花的景象，應該是可喜的事，只是你千萬不要執著它，以為是聖境現前就好了。否則，老是想看花，這就麻煩了。

「春去花還在」的境界，當然要比以上的兩個例子來得高。這是形容悟境現前以後，從此就不再退失了。破了本參，又所謂「得了一個入處」，以後，就在這個情況下，繼續努力，保任聖胎，使這個情況不再往後倒退，而且日益增長堅固下來。我曾經講過不知多少遍，見性以後是會退失的。悟境可能維持一段時間，力量強的，長一點；力量弱的，短一點，然後又退失了。悟境不見，那花就不在了。發生這樣的情形，我們叫它春天到了，而又過去了。如在發生了以後，他的心境，始終保持同一種狀態，這才叫「春去花還在」。那是要有很大的工夫的人才辦得到的。所以，你們這裡有幾位年輕的同學，在我這裡的禪七期間，自以為已經脫胎換骨了，但出了禪七不久，卻又退回到原來的情況，因而感到非常懊喪，覺得無顏再見文化館的師父。其實不要害怕，不必害羞，這是正常的

現象，你們還沒有到「春去花還在」的工夫嘛！工夫不夠當然會退失，凡夫就是這個樣子的，進進退退，有進，才知道修行有用；有退，才知道你是凡夫；既知道尚是凡夫，你才更要好好地用功。有些人希望從禪七回去以後，比禪七的時候更好，這是妄想！除非到了「春去花還在」的程度，不但花兒經常開，春意不褪色，反而越來越茂盛，越來越濃豔哩！

四、人來鳥不驚

第四句「人來鳥不驚」。前面的花是描寫我們的悟境。這個「鳥」描寫什麼呢？是鏡子，鏡子表示什麼？是智慧，是悟境反應出來度眾生的力量。

唯有智慧是永遠明晰和不會變的。智慧不變動，猶如明鏡不動。所以能照萬物而不走樣。鳥兒不驚，所以能夠應對一切人的訪問。

「人」是什麼意思呢？是智慧所對的境界。什麼是「人來」呢？是一切眾生出現在菩薩面前，菩薩或者大成就的禪師的智慧，是用來自度和度眾生的。眾生有種種類別、種種根性，處於種種不同的環境，要求也都不一樣。偉大的禪師，既然到了「春去花還在」的程度，他的慈悲心便會自然地流露。慈悲心的力量就是度眾生，慈悲與智慧，相互為用，真有了智慧，必具有慈悲，有真慈悲，必出於真智慧，而能以不變的智慧應萬類不齊的眾生。

智慧裡邊產生方法，無量的法門，都是從智慧產生。智慧產生法門，以智海裡面流露出來的智水，灌溉一切眾生，我要給它另一個新的角度。智慧的功能不是流露，而是反映。智慧本身是沒有條件、沒有形相、沒有立場、沒有原因、也沒有對象的。它自己本身就是這樣自自然然地，無所謂存在或不存在。

可是由於眾生不同，眾生的要求不同，有智慧的禪師和菩薩也就依其不同而給他們種種不同的救濟。不是菩薩在救濟，菩薩只是

以他的智慧反映了眾生的要求。菩薩只是給了眾生自己所有的東西，眾生自己有一切東西，卻不知道有這些東西，菩薩只是幫他們一個忙，就把他們所要的顯現了出來。

假如有餓鬼出來，菩薩的智慧中便反映出餓鬼，餓鬼心內本來具備無量財寶，自性本來跟佛一模一樣。因被惡業煩惱所覆，沒有辦法自己顯現。故須得菩薩的幫助。已得自在的人，不須再表現什麼，所以無人、無我、無佛、無眾生，因為眾生需要，所以有了佛菩薩的反映。

總之，「人來鳥不驚」這句詩，是對一位偉大的禪師而言，因為他的心，已經是智慧而不是煩惱，他永遠保持著靈明朗耀、了無罣礙的悟境，所以任何境界出現時，他都絲毫不受影響。

五、廣度眾生皆不退

我以四句詩來說明禪的修行過程，但並不是說，須完成了第四階段之時才能度眾生。如果這樣，我們這個時代能遇到佛法的機會就更少了。對初學者來說，春天的消息、智慧的花朵，可能像石火光影似地在你心頭一閃即逝。春去了，花不在了，但你畢竟已見過春天的景色，也聞到了花的香味，你會因此而信心如潮漲，悲心如泉湧，熱心於自修也熱心於利人。那麼若有人問：「我從來也沒有見過性、開過悟，能不能度眾生呢？」我的回答是肯定的「能」。例如一九七八年的十二月，我在臺灣舉辦第三次禪七的時候，臺灣大學僅來了姓黃與姓梅的二位女同學，都是初學；但在禪七結束，她們兩位回去以後，卻熱情洋溢地，見到任何人，有機會就講禪七，就宣傳佛法，聽得人家好心動。結果，以後的禪七，臺大來的同學，總是最多。這一大堆人，是誰度來的？當然不是我。可見，雖在「遠觀山有色」的第一階段，已經能夠度眾生了，只有進入「近聽水無聲」的第二階段，是正沈潛於疑團之中，想不到度眾生，也無法度眾生。過此之後，「春去花還在」的第三階段，是自

修及利人並重時期，「人來鳥不驚」的第四階段，則是廣度眾生而不知疲累的時候了。

(一九八一年八月三十日農禪寺，果祥整理)

矛盾與統一

有一次，大概在一所小學，看到牆上畫了很多圓圈，每個圓圈都漆上不同的顏色，目的在教學生識別它們。可是，如果叫我來認，只認得紅、黃、藍、白、黑、紫等五、六種顏色；其他各類由深入淺的顏色有二十多種，我都無法精確且自信地說出來。比如橙子應該叫橙黃、橙綠還是橙紅？

近一年來講了很多相對的問題，比如在美國講「來與去」，在臺灣講「迷與悟」、「邪與正」、「真與假」等不少類似的題目，這不是我發明的。在《六祖壇經》裡，記載大師將圓寂前，召集弟子們作最後的遺訓：「吾今教汝說法，不失本宗，先須舉三科法門，動用三十六對。」也就是說，若能通達了三類共三十六個相對的名相，方可為人說法。

一、黑不是白？

因為我們這個世界的人，就是喜歡用對和不對、黑和白、上和下、善與惡等二分法作為標準，來評斷是非曲直。黑不是白，白不是黑；好不是壞，壞不是好的。這種二分法的觀念，在東方雖有儒家的中庸之道、佛教的中觀哲學，但在一般的觀念中，仍是受歡迎的；在西方不論是宗教或哲學，都是強烈相對的二分法。中國人主張中庸之道，但是孔子於《論語·為政》云：「攻乎異端，斯害也已。」不主張君子們研究異學。韓愈的〈進學解〉則更主張：「觝排異端，攘斥佛老。」因為尊王攘夷的夷夏之辨，一向是儒家的立

場。佛教的學者們也會執著於「破斥外道」的異計。所謂異端就是站在我這一邊看你那一邊，站在我的立場來批評你的立場，這是主觀不是客觀。可是，又有幾人能夠保持純客觀的理性態度呢？

中庸應是站在中間，不偏袒左右。好像看到二人爭執時，自己站在中間，而說：「你們都對，你讓一點，他讓一點，不就好了嘛！」在西方來講，真理就是真理，對的就是對的，怎麼可以對一部分呢？所謂比較性的真理，在西方是不容易被接受的。《六祖壇經》講三十六對，例如：生與滅、清與濁、煩惱與菩提、愚與智、邪與正、捨與慳等，類似如此的論點，是不是就和西方人一樣呢？當然不。西方人說：不上天堂的就得下地獄，到地獄以後呢？到了地獄就永遠在地獄囉！因為他壞到極點，永不得超生，上了天堂就永遠在天堂，故稱永生。反面則為永滅。《六祖壇經》講的三十六對，分作「外境無情」的五對，「法相言語」的十二對，「自性起用」的十九對，雖標明相對，目的則在消除一切的對立觀念。

二、歪打正著？

最近有一位鄉土文學的作家宋澤萊先生，給我寫信說，他初看到《六祖壇經》的三十六對時，甚為疑惑。相對的話，就是生與滅、愚與智；相即的話，便是煩惱即菩提，生死即涅槃了。他發現三十六對的每一對中間，不是一條的分線（-），而是兩條的等號線（=）。不過若從凡夫的立場來說，畫上等號就麻煩了；比如說，小孩子等於大人，男人等於女人，爸爸等於兒子，如果真的這樣子相等相即，豈不造成天下大亂？

當然，宋先生的看法也沒錯，那是要通過修證經驗的結果，所以應該說，不同的分線，慢慢地轉變成為等線，不是一開始就相等的。諸君見過磁力線的符號嗎？剛開始是矛盾、不統一的，經過訓練，慢慢地引導，漸漸地就會趨於統一的。如果照西方的說法，相反就是相反；照東方的說法，相反有時是相成。往往有些事情歪打正著，做錯了事，結果反而幫了忙；打偏、打歪了，結果是打對

了。這不是原則，歪打正著的機會不多，多半是打錯的；那是或然而非必然，唯有通過訓練，始可成為必然。如果大家凡事一開始就歪打，而希望正著，那豈不造成天下大亂，秩序頓失？所以無條件的講相等、講統一，反而會形成更嚴重的矛盾現象。

三、不矛盾也不統一？

今天講的題目是矛盾與統一。諸位到這兒來聽開示，我們之間是矛盾，還是統一呢？現在有百多位聽眾，認為和我聖嚴之間是矛盾的請舉手，有三個人。認為是統一的請舉手，沒有！不是矛盾就是統一，大概你們多半是守的孔老夫子的中庸之道吧！不矛盾也不統一，是矛盾又是統一。像我一開始講到顏色的問題，像紅色又不是紅色，像黃色又不是黃色；由五種原色變化成各種不同的混合色，便是矛盾中的統一，統一中的矛盾。

人一定是矛盾的，就算你們和我之間根本沒有鬥爭的情形發生，我們仍然是矛盾的，想法、看法、感覺不一樣就是矛盾。有你、有我，就是矛盾。只是矛盾的程度不一，有比較的矛盾，有絕對的矛盾。我們的目標，是使人間從絕對的矛盾到比較的矛盾，然後漸漸統一，不過這不容易。矛盾是正常的現象，統一是超脫境界。以我們自己的內心來講，心念的活動，前念與後念也會矛盾；因為普通所見的都是矛盾，所以認為矛盾是正常的現象，反而以統一為不正常。比如男人和女人結婚是正常的事，其實為什麼要結婚？因為有男女兩性之異，就是矛盾。二個不同的人結婚，目的就是希望和諧、統一；但是，一個矛盾的身心，加上另一個矛盾的身心，並不等於統一，倒是因為矛盾的東西加矛盾的東西，又製造出另一個，乃至無數個矛盾的東西。

有一位居士問我：中國佛教會的出家大德們，為什麼要跟中華佛教居士會對立？我說：「居士和出家人，是兩個不同的團體，當然是對立的了。」他說：「都是佛教徒，居士會的居士們都是出家人的信徒，怎麼還會對立呢？」我告訴他：「丈夫和太太都是一家

人對不對？但是太太就是太太的立場，丈夫就是丈夫的立場，這是對立的，不能說太太不叫太太，丈夫不叫丈夫。」他又問：「佛法是講平等，講和合嗎？」「佛法是講和合、平等的，但立場不一樣就沒辦法統一的。不要說中國佛教會和居士會不能統一，我和我的徒弟也是不能統一的。怎麼統一呢？我不能把我的徒弟變成我，我的徒弟想變成我，也不可能，徒弟就是徒弟，我就是我，不能統一的。除非兩者都修行到了絕對的無我境界，否則是不容易統一的。」

四、內心世界的統一

因此，我們如果自覺訓練不夠的話，便要繼續訓練，尚未訓練的要開始訓練了。諸位來學打坐是為什麼呢？我想諸位是要學訓練自己的方法。訓練自己有兩方面：一是訓練體態、體能和體力；二是訓練心念、心力和心向。我希望新來學打坐的人能繼續不斷地學下去；可是，願意接受訓練，又能繼續不斷持之以恆的人不多。所以，人間到處見到矛盾，很少見到已經統一了自己，又能和他人統一了的人。所謂和他人統一，意思是說，不是我去統一人，我們自己不可能用壓力，統一其他的任何人，他人也不可能來把你統一。你想統一人，人家也想統一你，彼此的立場是矛盾的。要求統一，唯有自己從內心做工夫，那就是修行。從修行中使內心世界的矛盾漸漸統一了，你便不會再受外境的干擾，這便叫「六根清淨」，而得自由自在。

所謂使內心世界統一，即是不向自己身心之外求統一，不是要征服自然，也不想克服外在的魔障和魔境，而是先把自己內心的衝突、矛盾平息了、統一了再說。身外的不必克服，也無從克服起。自己和自己的矛盾尚未統一，怎麼奢望克服自己和他人之間的矛盾？平常有所謂身不由己，是指身體累就是累，痛就是痛，不聽心的指揮。又有所謂心不由己，是指自己的心在前念和後念之間也是矛盾的。沒有修行的人，尚不能看清自心的矛盾，如果真正開始用功後，便會發現你自己不能支配自己的心，也無法控制自己的心。

前念不能指揮後念，現在這一念，不能料想下一念是什麼，也很可能你的後一念會反對前一念，這還是微小的矛盾；通常為大家所知道的，則有理想與現實矛盾，感情與理智的矛盾……等等。

五、把螃蟹串起來

如果我們的心，能有幾分鐘的統一，便會在幾分鐘之間享受到無限的自由和幸福。所謂統一，便是沒有其他念頭，在同一情況下保持念頭不變，比如念佛，一直念下去，心裡沒有其他東西。可是通常所見到的是矛盾，往往會發現念頭很多，成串成串的念頭，像一串串的葡萄，烏壓壓的一片，滿園都是葡萄，反正都是葡萄，你就可能認為沒有念頭，也沒有問題了。愚人自以為很穩定，那是因為滿園、滿架都是葡萄的緣故。如果葡萄園中，東一串、西一串，看得清清楚楚，那已是正在用功修行者的境界了。我在美國訓練弟子，就曾用這個方法，要他們於五分鐘內，什麼都不想，不用方法，僅數妄念，妄念出來，趕快記下來，有的人五分鐘記錄有五十個妄念。用功久的人便發覺妄念很少，當察覺有妄念，那個妄念就已經過去了，不再以妄念引生妄念。

我通常教的修行方法是數息觀。數息的方法本身就是妄念，就是矛盾而非統一。用不同的數目來數連續不斷的呼吸，呼吸是連續不斷的，數目是有次第的，本身就矛盾，但因為把它們編號之後，便將混亂的矛盾變成規則的矛盾和有軌道的矛盾。諸位看過市場裡一串串的螃蟹嗎？每一隻螃蟹都會七手八腳地爬，若把牠們一隻隻地綁起來成為一串，雖然還有個別的矛盾，每隻螃蟹串起來後像一隻大蜈蚣，蜈蚣本身是統一的，但牠們還有很多腳在動。到了這程度便是統一之中尚有矛盾，這已是修行的第一步了。

六、修行無假期

再進一步，一連串的下去，雖不用心數它，也能清清楚楚連續不斷地數下去，有這程度時，雖坐一小時，便會覺得只有二、三分鐘那樣，同樣的時間，對有了這種情況的人而言，感覺上卻很短暫。雖然還有矛盾，但很平滑地在移動，像溜滑梯一樣，一下子溜下去了。如果滑梯不夠平滑，或在上面釘了幾個釘子，滑起來就不舒服，時間的感覺也就長起來了。打坐若到了這種狀態，幾乎會曉得身心統一好處是什麼了，不過還沒有完全統一而已。到什麼時候才是統一中的統一？就是把前念與後念連貫起來，前念沒有，後念也沒有，不感覺曾有前念的發生，也不感覺有後念可以接下去，不想妄念，也沒有正念的想法，雖然仍在呼吸，卻不感覺有呼吸可數。

前念沒有，後念沒有，佛學上的名稱為「前後際斷」，這是工夫的話。際是邊際、界線，有隔閡之意，前邊沒有，後邊沒有，連中間也沒有；如有中間，一定尚有前後。例如，因為我有身體，所以有我的前面和後面。念頭也一樣，現在有這一念，是從前邊來的，念頭滑過去，會成為下一念，這是前後際存在；如果前後際斷，時間不存在，空間也沒有了，那便是無我。失去了自我中心，方是實際上的存在，才是矛盾的統一。

修行要不斷、不斷地努力，漸漸使心得到統一。不但在定中統一，在日常生活中也能統一。這是大悟徹底的人，一悟永悟不再有煩惱，就是煩惱現前也不會受影響。這是不容易的事，普通人做不到。從煩惱中解脫，從矛盾中得到永恆的統一，那是成了佛的佛。凡夫只能暫時得到統一，雖然不能保持永久，但當以絕對的統一為目標。

（一九八三年四月十日農禪寺）

老鼠入牛角

「老鼠入牛角」這句話，是宋朝的大慧宗杲禪師所講的。

記得有一次，我從臺灣帶了一些士林的土產「有意落花生」回美國的禪中心，預備給美國朋友嚐嚐。先把花生放在我房間的壁櫥裡；結果老美還沒吃到，卻給老鼠捷足先登，吃得一地的花生、花生衣。我覺得好奇怪，我的房間從來沒有老鼠來過，老鼠從那兒來的呢？後來在壁櫥裡的地板上發現有個小洞，老鼠想必是從那個洞進來的，我拿了一些石灰，想把這個洞堵起來，可是心想，如果把洞堵起來，老鼠不就被堵死了嗎？繼之又想，不對，老鼠一定另外還有通向屋外的路，否則牠是絕對到不了我房間的。狡兔有三窟，堵起一個洞口，牠仍然有活路。於是，我就把洞口堵住了。

還有一次，我走在街上，看見一隻老鼠也在街上走，牠走著、走著，走進陰溝洞裡去了，我就守在陰溝洞旁看牠什麼時候出來，嘿！牠再也不出來了。那條陰溝很長，不知道牠已經跑到那裡去了。

總之，老鼠有牠的活路可走，不會走入死路。而在禪宗的語錄、公案裡，開示禪的訓練方法中，也有拿老鼠作譬喻的，例如「老鼠啃棺材」。

一、好好啃棺材

老鼠啃棺材做什麼？也許老鼠以為棺材裡頭藏了很多好吃的東西，所以牠兀自不停地啃，遇到有人或貓走近，牠就躲起來；過後，牠又跑出來，繼續啃棺材，啃到最後，終於啃出一個洞。棺木都很厚實，老鼠就有那股恆心及傻勁，把它啃出個洞來，也許裡頭沒有東西好吃，可是至少可以作牠的窩，人家要抓牠，牠可以往棺材裡躲。我們修行就要有「老鼠啃棺材」那種精神。

還有，如果老鼠老是在那裡啃啃啃，不休息；人來了，也不跑，牠大概不是累死，就是被打死。老鼠很機靈的，所以，人來的時候，牠就溜掉，累的時候，也會去休息。但是，在沒有把棺材啃穿一個洞之前，牠是不會罷休的。老鼠這種精神就好比愚公移山，

一個修行人應該效法這種精神，找到一個方法，就要持之以恆地在那上面用功，用功累了，休息休息；被打擾了，沒關係，休息一會兒再來。如此，日積月累工夫自然純熟。

同樣的，我們做任何一件事，都可用上這個方法，就是要有信心、決心、恆心，不畏艱難險阻，不怕失敗挫折，勇往直前，最後一定會成功。就像老鼠啃棺材到最後，啃穿一個洞，棺材裡面是空的，什麼也沒有，那你是不是白白的辛苦了一場？不，你的時間沒有白費，經過這樣的磨鍊之後，毅力及耐力培養起來了，以後，遇到事情不灰心，也不退縮。

二、追、趕、跑、跳、碰

另一種修行方法稱為「老鼠出洞」，或稱「貓捉老鼠」，或稱「貓看老鼠」。這個修行方法專門用來對治我們的妄想心，也就是隨時、隨地留心它、注意它，就像貓捉老鼠，方法是貓，妄想是老鼠，我們有修行才知道我們的心是多麼飢渴，就像餓得發慌的老鼠，時時想到洞外去找東西吃，若有一隻盡責的貓，守在洞口，老鼠自然不敢出洞。

「老鼠出洞」的方法怎麼用？可畫個卡通圖作說明，我先畫個老鼠洞，洞裡有好多餓得發慌的老鼠；在洞的外面，再畫一隻毛茸茸的大貓蹲在那兒，虎視眈眈地瞪著洞口，雙方按兵不動，比賽看誰的耐力強。貓坐鎮在洞口，等老鼠出來，預備大快朵頤一番；老鼠也在等貓走開，伺機溜出來，找東西果腹。貓餓，老鼠也餓，雙方就僵在那兒。最後是誰勝利呢？你們想想看：貓聚精會神地注視著洞口，瞪著瞪著，時間一久，牠又餓又累，不知不覺眼皮闔上了，睡著了。洞內的老鼠看到貓睡著了，可樂壞了，還不趁著這大好時機溜出來！就有一隻老鼠輕手輕腳地溜出來，唯恐驚動了貓。貓也非弱者，牠很機警，耳朵更是靈敏，牠雖在酣睡中，知道老鼠跑出來了，霍地躍起欲攫住老鼠，老鼠拔腿就跑，貓追趕老鼠去了。貓離開洞，於是，一群老鼠嘰嘰吱吱，歡天喜地地跑出來。貓

呢？正辛苦地追那第一隻老鼠，老鼠看到另外一個洞，鑽進去了，貓沒追到老鼠，垂頭喪氣，再回頭看原來那個洞，咦？怎麼老鼠通通跑出來了？由於牠忙著追老鼠，東奔西逐，追來追去，結果，一隻老鼠也沒抓到，貓空忙了一場。

三、隨緣了妄想

這種情況，就像修行調伏妄想一般，他在用功，曉得妄想要竄出來了，他努力地看住它，不准它出來，時間久了，用功累了，打起瞌睡……「咦？剛才好像打了個瞌睡。」這一想就是一個妄念。

「剛才究竟是在打瞌睡呢？還是在想些什麼？」那接著又是一個妄想。就這樣，妄想連續出現，這個時候怎麼辦？

貓要怎麼樣才能看住老鼠？這有方法的，貓守在洞口，等老鼠出來，貓的心情要放鬆，不要急躁，心想你出來也好，你不出來也好；你出來，我就逮住你，你跑掉了，我不追，放你一條生路，洞裡還有其他的老鼠，我要防著牠們，再有一隻老鼠出來，或許我就逮住了。我們修行要抱著這種態度，才有成功的希望。這就好比

「百鳥在樹，不如一鳥在手」，你把手中的一隻鳥放掉，去抓樹上的一百隻鳥，結果，那一百隻鳥飛了，這下子連一隻也沒有了。修行就是這樣，既不能追逐妄念，也不貪多、貪進步；不可得隴望蜀，有一點進步，還希望進步得更多，結果，連原來的那一點進步也失掉。修行一定要紮實牢靠，以這樣的態度來修行，妄想心就會減少。不能緊緊張張的，要自然輕鬆，否則，神經一繃緊，就容易累，累了就想睡覺，還能做什麼？修行用功的時候，通常發生的情況，便是緊張、疲累、昏沈和散亂。

現在講「老鼠入牛角」，這是一個修行的方法。可以分作兩個層面來講：第一層面，不要鑽牛角尖；因為鑽牛角尖對一般人來說是條死路。第二層面，要鑽牛角尖；這是修行方法，是禪師要求禪眾修禪的一條活路。

四、鑽入牛角尖？

為什麼鑽牛角尖對一般人來說是一條死路？以人的生命來說，你、我、他也都在鑽牛角尖，人有生、老、病、死，生命的終結就是死，誰能不死？可是人很愚癡，雖明知難逃一死，卻又掙脫不開名枷利鎖的束縛，不管年輕的、年老的，都憧憬著有個光耀的前途。

先說年輕的，他從年輕的時候，就開始奮鬥，終於擠進了權貴群中，最後所得的是在靈堂中懸掛的輓額及聯幛，最多再加上祭文、弔辭、墓碑與墓誌銘，這種身後的哀榮，便是他辛苦了一輩子的終結，可惜他卻無法親眼在生前看到。雖然如此，人都非走這一條路不可，這一條路不能說不好，只是在鑽牛角尖。因為前途本身就是牛角尖，那麼，如何才不鑽牛角尖呢？依據佛法是要我們腳踏實地、刻苦耐勞，如此可消業，且能使更多的人因為我們的努力而得到幸福，這是行菩薩道，而不是為了求名、求利、求前途。我們應該有崇高的生活目標，為眾生謀福利，為眾生解除痛苦，不想到個人的未來，不計榮辱，得失隨它。能有這樣的不執著心，你所造福於人的就多了，你的生活也必然愉悅自在了。所以，對一個修行人來講，他的生活態度是自然平常，順逆不拒，他不鑽牛角尖，他走的是平坦的陽關大道。

五、打得凡情死

第二層面，是要鑽牛角尖，那就是禪的修行方法。我所主持的禪七，有要求禪眾「大死一番」的話。所謂「大死一番」，就是死「偷心」。偷心是禪宗的專有名詞，怎麼偷？很簡單，就是閩南語「漏氣」的意思。偷心就是漏氣、洩氣，修行人不能洩氣，要一鼓作氣。譬如兩軍對陣，第一次鼓打下去，士兵們就要衝鋒陷陣，勇往直前，不能稍有停歇，不能回頭，不要考慮到死亡的危險及敗退

時的狼狽境況。唯有置生死於度外，這一仗打下來才有勝利及生還的希望；如果是沒有鬥志的懦夫，大概在他還沒衝到敵人的陣地之前，就被自己的人踩死了。所以，置之死地而後生，是兵家所言無上法寶，而這「大死一番」的禪的修行，就是採用這種方法。不可假藉理由，原諒自己，或追求靠山，逃避苦難。我所編輯的《禪門修證指要》一書中，收有一篇戒顯禪師的〈禪門鍛鍊說〉，乃模仿《孫子》十三篇而寫；《孫子》十三篇是練兵的兵法，〈禪門鍛鍊說〉則是練禪的禪法。修行禪法就是「老鼠入牛角」，這在兵家叫「破釜沈舟」、「背水一戰」，讓士兵瀕臨絕路，不戰一定死，作戰還有活的希望；就是出絕招，以激勵士氣，喚起戰鬥意志。大慧宗杲禪師最善於用奇招來訓練禪眾，故在某一次禪期中，有五十三人參加修行，他使十三人開悟。

所謂「老鼠入牛角」的方法，其實很簡單，就是教人斷絕一切的妄想，不希望成佛，沒有佛可成；不希望開悟，沒有悟可開。正答、反答都是錯，不答更是錯。有消息是挨打，無消息也挨打，直將凡情思慮，逼向銀山鐵壁。四年前，在美國的禪七期中，我曾對一位叫Ernese Heau的禪眾用這種方法訓練過，那是他第一次參加我所主持的禪七。修行到第四天，他的心已相當調順，但尚無法引起疑情，他來見我，我就落井下石，狠狠地訶斥他不會用功，我即跟他說：「從此以後，若無消息不要再來見我。從此以後，什麼事也不要你做，好好的把你的疑情挖掘出來，抓住它！」本來他自以為修行修得很好，反而突然讓我潑了這麼桶冷水，頓時陷入一種無援的狀態，他在修行之中所依賴的是，遇到什麼問題，找師父替他解決，這下子師父不管他了，他好難過，他想：「師父是什麼意思？是不是叫我離開禪七？我究竟是回去呢？還是繼續打坐？」一位護七人員告訴他：「師父的意思很明白，他是要你好好用功，如果你沒有進步的話，就不要再見他了，因為要你好好用功，所以什麼事都不要你做。」他聽了還是很懊喪，他自忖道：「往後要是一點進步都沒有，怎麼辦？師父還是不睬我，那我以後就沒有師父了。」但等他一坐下去，他就下了決心：「反正沒有師父了，什麼師父！一點也不慈悲，我從此以後根本不要師父，我靠我自己，要發狠心用功。」當他發狠用功之後，到了第六天，發生了非常好的情況。

這就是用的「老鼠入牛角」的方法，我把老鼠往牛角裡面趕，趕到牛角尖裡頭，不僅讓他沒有前路可走，連後路也給堵住，使他無所憑靠和依賴，瀕臨絕地，逼他自己從死路中尋出一條活路。

還有，你們知道阿難尊者怎麼開悟的嗎？阿難尊者在佛陀座下，沒有證阿羅漢果，因此，當佛陀要涅槃時，阿難就問佛陀：「世尊，我還沒有解脫，你老人家去了，我怎麼辦？」佛陀說：「我要涅槃了，要度的都已經度了，沒有度的，也已經種了得度的因緣。」佛陀把這個責任交給迦葉尊者，迦葉尊者對阿難很嚴厲，當佛陀涅槃後，要召集五百個大阿羅漢，來結集佛法的三藏，由於阿難能把佛陀一生四十九年所說的法，都記在腦子裡，結集聖典時自然少不了他，可是阿難那時沒解脫，大迦葉就說：「寧缺勿濫，阿難不是羅漢，不准他進來。」並以五罪訶責阿難。阿難在門口哭哭啼啼的，等著進去，有人為阿難向大迦葉講情，阿難也已當眾懺悔，大迦葉仍毫不通融，他看到阿難進來，將他一把推出門外說：「你沒有資格進來，這裡是阿羅漢集會的地方。」阿難遭此打擊，心想：「佛不在了，迦葉尊者也不管我了，我沒有人可以靠了，我自己修行，我不找人了。」阿難便在這樣被逼向死角的情形下，退出大眾，一心禪思。當夜，臥未至枕，四果現前，開了大悟，得到解脫。迦葉尊者就是用「老鼠入牛角」的方法，使阿難開悟；如果迦葉尊者不這麼逼他，而是和顏悅色地慢慢教他要怎麼修，那阿難就會想：「佛陀涅槃也沒關係，大迦葉還在，他會幫我的忙。」如果這樣，阿難就不會那麼容易證得阿羅漢果了。

六、枯木逢春花又發

「老鼠入牛角」的意思就是大死一番，大死一番就是死「偷心」，主要是死「倚賴心」，有所依恃或有所假借，就是倚草附木，不能獨立，當然就無法見到清淨的自性了；必得把所有賴以為安全的屏障撤除，則通向解脫的活路自然現前。

如果處在「山窮水盡疑無路」時，你還要不要往前去？可是如果你不往前去，那「柳暗花明又一村」的境界便見不到，也體會不到了。如果你不灰心，雖然山窮水盡，你還是要往裡頭鑽，以根本不準備要活的心情，走進去再說。這一進去，哇！美麗的景致豁然呈現眼前，真是別有洞天，令人陶醉。若不是你冒險忘身去探幽訪勝，如何能見到這無限風光？

今天講的「老鼠入牛角」這個題目可以分成兩個部分：一是通佛法，一是禪法。對於一般人，當使用通佛法，不可以鑽牛角尖，應教他走陽關大道。所以對通常的人不要跟他講最上乘的禪法，否則會害了他。等他已進入佛門，已經開始修行，才可用上「老鼠入牛角」的禪法。

（一九八三年九月十日農禪寺，果理整理）

自力與他力—禪與淨土

這個題目不像是用功的方法，而是側重在理論方面。但有很多人關心這個問題，想知道這個問題。中國佛法的特質在禪；而淨土法門卻是一切修行功德之所歸宿，這在佛法中有甚深的意義與價值。今天我要講的是：由禪與淨土，來談談他力、自力與自他二力的問題。

一、信主者得救？

在有限的生命裡，充滿著煩惱、痛苦，要求得到某種救濟、解脫，是每一個有自覺的人所追求的。而自己認為：自己的力量微薄，作不了主，作善、作惡，上天堂、下地獄，一切是由外在境界的力量所支配和主宰，這是他力。基於這一信念來追求解脫，希望求生天國，那是沒有病痛、苦難，而且是絕對光明與和樂的地方。

如果生天要靠外力的加被與賜予，這是外道神教的通常信念。如基督教、回教他們相信有一大力量的「人格神」，如基督教的耶穌自己祈禱說：「非遂自己的意志，是行神的意志」，一切是神的恩寵或懲罰。所謂「信我者得永生」、「信者得救」。你是否一定得救，不是你自己能決定的，如因自己的善行而得生天國，這樣你會驕傲的；人之所以得生天堂，實在是蒙主寵召，非關個人的努力。

二、彌陀的願力

以佛教來講，也有純他力的，淨土法門就是仰仗阿彌陀佛的願力。《無量壽經》中說阿彌陀佛因地修行時，為法藏比丘，曾發四十八大願，如第十八願：「設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺，唯除五逆，誹謗正法。」第十九願：「設我得佛，十方眾生，發菩提心，修諸功德，至心發願，欲生我國，臨壽終時，假令不與大眾圍遶現其人前者，不取正覺。」第二十願：「設我得佛，十方眾生，聞我名號，繫念我國，植諸德本，至心迴向，欲生我國，不果遂者，不取正覺。」《阿彌陀經》中言：「若有善男子、善女人聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日……若七日，一心不亂。其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前，是人終時心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」這是後世念阿彌陀佛的由來，也是一切行者迴向功德，發願往生的根據，佛以大悲願力攝受眾生，眾生以懇切心求生彼國，必能感應。中國佛教，不論那一宗派的修行者，雖然修禪觀、研經教，但最終仍多棲心淨土。近世中國寺院早晚誦課，都有念佛、念淨土發願文。

三、淨土真宗．日蓮宗

我在日本讀書時，有位老師——金倉圓照博士，他非常忙，忙得沒有時間念佛，但他相信他能生淨土，他持的理由是十念尚能往

生，何況他平時就有信、有願，願生西方；願生西方，自然得生西方。日本淨土真宗的宗教信仰，熱誠而懇切。日本的淨土宗最先由天臺教徒源空法然上人，讀了中國善導大師所著《觀無量壽佛經疏》後，即脫離天臺宗而另創專修念佛的淨土宗，後來親鸞上人提倡專修念佛，成立淨土真宗，念的是阿彌陀佛，乃是純他力的信仰。

較淨土真宗稍後，又出了一位日蓮，開出日蓮宗，這是日本化的佛教。日蓮宗所尊崇的是《法華經》，尤其是由迹門之教轉入本門之教時，〈見寶塔品〉、〈從地涌出品〉、〈如來壽量品〉，視此三品為法華本門的重要部分，而相信久遠實成的釋迦世尊，常住於靈山淨土。日蓮是位有實際修證的人，而且經驗非常豐富，他認為印度時代的釋迦佛是應化身，早已經涅槃了，而報身則在靈山淨土，並認為佛會再來人間救濟眾生。日蓮不曾公開明言自己是佛的再來，但他卻有所暗示，暗示自己是靈山淨土的本尊；日蓮所遇的教難特別多，但因其信念堅固，越挫越奮；由於政治權力的迫害，反而引起民間大眾的同情與風從。七百年前的日蓮唱：「念佛無間，禪天魔，真言亡國，律國賊。」是有其特殊的時代背景。

近代的日蓮正宗，一開始稱為「創價學會」，是以開創人類命運與價值而立名的。日蓮宗不崇拜偶像，而崇拜日蓮手書的「南無妙法蓮華經」七字，頗似道教的符籙一般。創價學會則依據日蓮所說，而倡釋迦之法，乃已死之法，已無利益可言。釋迦是二千數百年前出現於印度的佛，是過去的化身佛，現已不存在；出現於日本的新佛是日蓮聖人，他們相信日蓮報身佛所住的靈山淨土，而且是絕對地相信。以《法華經》為唯一的教典，他們相信唱念經題「南無妙法蓮華經」，一如相信西方淨土的人念阿彌陀佛一樣。

在美國我見到一個澳洲籍的婦人，名叫莎克蒂，既賢慧又美麗。她的美籍丈夫是個日蓮正宗的崇信者，一遇到困難他就念「南無妙法蓮華經」，並認為他的太太就是念「南無妙法蓮華經」念來的，好像是天方夜譚的神燈那般地神奇。諸位！你們相信有這種事嗎？但他們卻相信，而且是毫不懷疑地相信。這完全是他力信仰。

因此，近代好多日本學者或西洋學者，認為日本淨土真宗及日蓮宗，和西方的彌賽亞思想相類似。我曾和已故的張曼濤先生論及日蓮宗信心堅定的問題，看他們幾十人、數百人集在一起，配合著「咚咚」的鼓聲，全神貫注，慷慨激昂地念「南無妙法蓮華經」、「南無妙法蓮華經」，念上個把小時，那種氣氛，充滿著狂熱的宗教情緒。心力越念越集中，把身心全部投注進去；事實上，那無異是一種禪定的方法，已由純他力的信念轉為自他二力的境地了。

四、自心中的淨土

禪的裡面是否有淨土？《華嚴經》有唯心偈云：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造」；《維摩經》云：「隨其心淨則佛土淨」，宋初的永明延壽禪師開始講唯心淨土。延壽禪師著《宗鏡錄》百卷，禪定工夫很深，但他卻日課彌陀十萬，求生淨土，他說：「一念相應一念佛，念念相應念念佛」，淨土不離自心，此心與佛相應，此心即是淨土。念佛念到一心不亂，淨土立即現前，於一念頃花開見佛，與十萬億佛土外的極樂世界不隔毫端；否則，淨土更遠在十萬億佛土之外。相傳永明延壽禪師是阿彌陀佛再來，十一月十七日阿彌陀佛聖誕就是延壽禪師的生日，他日課佛號十萬，並做一百零八件善事，以一切功德求生淨土。能一天念十萬聲佛，大概時時刻刻、分分秒秒都在念，以期念念與佛相應。至今在佛門中人，被呼到自己的名字時，回答仍是念聲「阿彌陀佛」，這便是延壽禪師教人時時念佛、念念念佛的遺風所致。若你不間斷地念佛，領知別人的話時，自然會出聲答稱「阿彌陀佛」。久之，出家人以「阿彌陀佛」來作應答、回答的第一句，便成為規矩。此種「淨土不離自心」，以及「念佛心是佛」的思想，實係自力淨土的信仰。

明末蓮池的雲棲株宏，提倡參究念佛，念佛念到一念不生，人我雙忘，猛然提起話頭反問：「念佛是誰？」這是參究念佛。唯心淨土與參究念佛，都含有自力的成分。《阿彌陀經》上說：「不可

以少善根、福德、因緣得生彼國」，積集善根、福德、因緣，固然要靠自己努力修行，而一心不亂即是禪定的自力。

真正的禪宗，是指山林裡的出家人，一般人是談不上的。參禪打坐的人，掃除一切境緣，攝心正念，求能明心見性，「佛來佛斬，魔來魔斬」，這種強有力的自信心，是自力的。但一般的人僅靠參禪打坐，如不能由打坐得力，增長信心，比較上會缺乏宗教的信心，在信仰上比較不懇切。甚至會產生偏差，一味的求取身體的變化，和某種奇特的經驗。這樣的人，在信仰上、心理上，往往難有貼切、安全、落實的感受。

五、你能作主嗎？

就是一般學禪的人，有甚深禪定功力，最高也只是在四禪八定，還沒有出三界；出定後，還是同一般人一樣；當然會比一般人來得好些，但於一切境界能否自主，仍值得懷疑。因為修定時能作主，平時不一定能作主；平時能作主，睡夢中不一定作得了主；睡夢中能作主，臨命終時不一定能作得了主。修禪的人希望明心見性，一生了道，但其能否「不受後有」是很難把握的，盡此一生，將來到那裡去，很難說。所以靠自力來解脫生死，比較渺茫，參禪習定數十年，結果能夠自信有把握來生仍會做人，仍然信奉三寶，繼續修行佛法的，又有多少人呢？佛教中流傳著「三生石」的故事，說明了絕對的自力，不易達成生死自主的工夫。除非是獨覺，沒有佛，他也能開悟；否則我們需要見佛聞法，祈求佛菩薩的加被，得到堅固的信念與力量。因此，禪者徹悟後求生淨土，可免退墮；未悟的，以淨土為歸宿，時時發願，這樣是安全的。此乃自力與他力並重兼顧的法門。

六、禪淨雙修

中國禪宗的叢林，簡單樸實，自己耕種，自食其力，不依靠施主維生，不受政治及社會制度的影響，安定地過著修行人的生活，這樣的修行生活維繫著中國佛教的慧命，令人起敬生信，但畢竟不是所有人都能過這種生活的。因此，中國佛教，以禪宗為主流，而以西方淨土的念佛法門，對廣大群眾做普遍的救濟，所謂「家家彌陀，戶戶觀音」，使得無緣來過叢林修道生活的一般大眾，也有修行佛法的得度因緣。這是宋以來中國佛法的實況，也就是以他力的西方淨土法門，配合並補救了禪宗一味自力法門的不足。

事實上，自他二力是相輔相成的，由於自力引發他力的感應，由於他力而加強了自力的力量。佛法是重自力的，是重在自求解脫，開發本有之佛性的。但佛菩薩的悲願，濟度眾生，護念眾生，自是一種他力；而這種他力的感應，就像俗語說的：「自助而後天助」，是應我們自身力量之所感。完全的他力，近乎迷信而沒有智慧，這是神教、是外道。完全的自力，則又不太保險。是以，禪淨雙修的法門，彌補了此一偏差的不足。最後，我們以相傳為永明延壽禪師所做的〈禪淨料簡歌〉作為終結：

「有禪有淨土，猶如戴角虎；現世為人師，來生做佛祖。無禪有淨土，萬修萬人去；若得見彌陀，何愁不開悟？有禪無淨土，十人九蹉路；陰境若現前，瞥爾隨他去！無禪無淨土，鐵床併銅柱，萬劫與千生，沒個人依怙。」

（一九八二年十月十日農禪寺）

宗通與說通——禪與教

佛陀涅槃後，漸漸形成這樣的趨勢：通經說法的稱為法師，持律講律的稱為律師，諷讚並讀誦經法的稱為經師，研究阿毘達磨的稱為論師，習定學禪的稱為禪師，修持觀行的則稱為瑜伽師。以中國古代的佛教型態來講，我不是禪師；以今天的日本型態看，我也不是禪師。這在《禪的體驗·禪的開示》、《禪門嚆語》兩書的自

序中，已有聲明。雖然我也主持禪七，教人打坐參禪，但我也常告訴弟子及有緣親近我，跟我學禪打七的人說：「我不是禪師，我只是教導你們修行的方法。」由於目前很少有人能以準確的方法教導人修行，所以我只好濫竽充數，獻我的敝帚。我透過自己的經驗，將釋迦世尊以來，在經教中所見的種種鍛鍊身心的方法，加以層次化、合理化地教導有心修學的人。

一、禪教不分流

天臺宗的三祖南嶽慧思、四祖智者大師智顗，華嚴宗的四祖清涼澄觀、五祖圭峯宗密及明末的雲棲株宏等，均被稱為禪師。他們不但有修證，而且通經教。明末的禪師中有語錄及註釋的共計三十四人，不僅是禪宗語錄，並有經律的著作。明末之前的禪師，除語錄外，絕少其他的著作。但宋初法眼宗的永明延壽禪師，則是一個例外，他的《宗鏡錄》，禪宗的人看，自然有禪宗的東西在裡頭；法相宗的人看，有法相的東西在裡頭；天臺、華嚴宗的人亦各見到天臺及華嚴的東西在其中。明末的蓮池、紫柏、憨山、蕩益等四大師，均持「禪、教、律」並重的態度。認為禪是佛心、教是佛語、律是佛行，三業並行始為完整。明末以來，好多有名的禪師，都重視經教、重視修行的方法。我在《禪門修證指要》一書中，即收有一篇〈禪門鍛鍊說〉，是明末戒顯禪師所寫，為鍛鍊禪者的修行方法，此能使一普通人成為明眼人，足見他也是一位宗說皆通的了不起的禪將。

二、宗說相資

《六祖壇經》的無相頌首句即是「說通及心通，如日處虛空。」〈永嘉證道歌〉也有「宗亦通，說亦通」的句子。宗是禪，說是教，既通宗也通說。自古以來，「從禪出教」，此是說通；「藉教悟宗」，則是宗通。此一認識，可以追溯到《楞伽經》卷三

所說的：「一切聲聞、緣覺、菩薩，有二種通相，謂宗通及說通。」如果離開了禪的修證，一切的經教只是普通的學問；在圖書館中研討學問的是普通學者，不是佛法的修行者。佛法固然多從義理的解門而入，但更重要的卻是修行與證悟的經驗，像胡適之、梁漱溟、熊十力、牟宗三等人，也研究佛教，著書立說，他們不僅未及禪修，而且還受他們自己的立場所限，所以無法認清佛法則毫無疑問。

宗通了，說出來的話，一定和教理相應，不會違背佛法。像六祖惠能大師，他不識字，聞《金剛經》句而藉教悟宗，悟後所說，自然能與經教相一致。如果他所說的違背了佛法，他就不可能成為禪宗六祖。他悟後聽印宗法師講《涅槃經》，問答論對之時，即被印宗法師歎謂：「某甲講經猶如瓦礫，仁者論義猶如真金。」若不通宗，僅在知識學問中講佛學，那樣的人，經中常謂：「如數他家寶，說食不能飽。」所以石頭希遷的〈參同契〉中也一再提及「本末須歸宗，尊卑用其語」。又說：「承言須會宗，勿自立規矩。」

三、藉教悟宗

教是佛語，而《楞伽經》云：「佛語心為宗」。此「心」是指佛心，即是大圓覺海。語為言教，心為本覺的智海，故語以心為宗。禪宗自稱教外別傳，「以心印心」、「不立文字」。意思是真心為根本，言教為方便，若得根本的心法，便捨方便的言教了。因此，初祖達摩，以四卷《楞伽經》傳授道育與慧可，一直到五祖弘忍，都是以《楞伽經》為心要，以《楞伽經》印心。如四祖道信的〈入道安心要方便門〉亦云：「為有緣根熟者，說我此法要依《楞伽經》，諸佛心第一。」六祖聞《金剛經》開悟，也勸人持誦《金剛經》，而云：「若欲入甚深法界，及般若三昧者，須修般若行，持誦《金剛般若經》，即得見性。」許多禪師主張「離經一字，即同魔說」。可見，中國禪宗主張不立文字，那是為了掃除知解葛藤的虛妄分別，此即是說不依文字為根本，卻未嘗不用文字作方便。所以禪宗行者，雖不立文字，卻又不離經教，自菩提達摩的〈二入

四行〉起，即主張「藉教悟宗」；悟後更以經典印心，禪與教必須相應，如不相應，就有問題，就是魔說而非佛法。

四、神祕經驗不即是禪

凡是有修行的，很可能在身心方面，也就是生理和心理方面，或多或少會有若干反應。這種超乎常情，類似神奇、神祕的現象，在西方基督教古代的修道院中，就有過神秘主義的教派出現，現代學者們研究他們的經驗記載，發現和東方宗教的禪修經驗多少也有相通的地方。因此，很多人對於禪、密、道三者的宗教現象，容易混淆不清，以致在修行經驗上，產生頗多似是而非的見解。重要關鍵在於是否有一位宗說兼通的指導者，在每一個過程及階段中，或在某種身心現象產生後，引導修學者通過重重障礙，而不致誤入歧途。這個指導者，必須是已有修證的明眼人。

在國內的確有一些指導修行的人，是以自己的知見及自己的信念來解釋佛法，這是很有問題的。因為人在修行任何方法的過程中，均可能得到一些異常的經驗，那些經驗使他們產生自信，進一步便會以他們自己的經驗來解釋佛經，創造出很多怪名詞。我們通常稱這一類人是「附佛法外道」。另外有一些人，剽竊了幾則禪宗語錄之後，不從事艱苦的禪修生活，也懶得研究經典，便高唱：持戒是執著，三世因果之說是葛藤，參禪在於頓悟成佛，學密在於即身成佛，既然當下是現成的佛，即身就可成佛，還講那些宗通與說通的撈什子做什麼？這一類人，乃是不信因果的斷滅見外道。

五、不昧因果

佛法的總綱，乃是戒、定、慧三學，缺一不可。佛法最主要的兩大原則是信因果、明因緣。世間有因果，不造惡業，不墮三途；行五戒十善，得人天福報。出世間也有因果，修無漏戒、定、慧，

得阿羅漢果。阿羅漢迴小向大，則小乘是大乘的因法，三乘共法是大乘不共法的因法。菩薩行即是佛的因行，佛是菩薩的果位。或在生死、或出三界，皆不出因果。如果學了禪，便可不在因果中，那絕不是佛法，而是魔說，自斷善根，並斷他人的善根。凡夫造業受報，在因果中；出世的人，以修行為因，以證悟為果，也在因果中。主張不落因果的，便是野狐的邪禪。

不過，在打禪七時，我也講：通通放下，沒有開悟、沒有佛。因為臨濟祖師曾說：「求佛求法，即是造地獄業。」所以「逢佛便殺」；這是對正在用功的人，所用破除執著的方法。掃蕩身心內外的虛妄情見，故講沒有佛可成、沒有法可學、沒有悟可開。《心經》講「心無罣礙」，又說「無智亦無得」。若要完完全全的心無罣礙，當然不能把佛掛在心上；既然無智亦無得，那來生死、涅槃等的因果、因緣法？文殊師利菩薩仗劍逼佛，他要殺佛，他拿的是智慧劍——「佛來佛斬、魔來魔斬」，斬的是眾生執著。

禪七裡我講反話、瘋話，不是常經、常論，那些話是藥，是針對當時修行者的情況下的藥。不曾生病的，不能用此藥；未曾修行者，不能聽此語。否則，吃了此藥，不唯不能治病，反增一重邪見。所以聽了我的瘋話，如果不得力，那就是不適合你服的藥，對你的毒，不能使用。禪七結束，我也一再告誡打七的人，要修戒、定、慧三學；要念佛、拜佛；要學法、供僧；要把我在禪七中所說的毒話，通通還給我，不要帶回家去。

六、明眼師與瞎眼師

禪宗所謂「離四句，絕百非」，這是離文字相、言說相；非理論、非思辨，卻不是否定一切。禪，是「唯證乃知」的絕對境界。悟前要有明師指導修行，悟後更要求得明師的印證其真偽深淺。禪宗講傳承，做老師的必然是有修證經驗的過來人，所以他有能力印證弟子的境界，證明弟子是否見了正道。如果由於自己看經典，以自己所瞭解的來修行，得到若干身心的反應後，再以自己所得的經

驗看經典，這就會在不知不覺中以自己的經驗來解釋佛經。文字是死的，若以個人的主觀經驗來解釋，即可能因人而異，一定要通過以佛法解佛法，以佛經解佛經，以佛經印所證的標準，方為和經教相印的禪。所以，要得宗說皆通的明眼人，為之抉擇即可，這是重視師師相承的最大原因。如果所遇是瞎眼阿師，給你的印證許可，即稱為「冬瓜印子」的偽證，對你有害無益。自古以來，惠能大師是最好的榜樣，惠能不識字，聽《金剛經》句而悟，悟後到黃梅再聽五祖講《金剛經》。永嘉悟後，猶往見六祖求印證。

七、禪、教、律、密、淨

若以「宗教」二字合為一詞，通常是指一種對鬼神及佛菩薩等的崇拜和信仰。佛法中的「宗教」二字，則另有深義。宗是禪，是佛心；教是理，是佛語。實際上，從釋迦佛開始，就是禪教一致了。佛法雖然以心為宗，但佛講了大小乘的三藏教法；在中國，特別是明末諸大師都主張禪教合一，禪不能離教。如唐末被稱為華嚴宗五祖的圭峯宗密，他讀《圓覺經》而開悟，又親近神會三傳道圓禪師，而神會為六祖的弟子。圭峯就是融會禪教，主張教有三教，宗有三宗。佛法是一味的、不分家的，各宗各派都當含有禪、教、律、密、淨的成分。戒律是一切善法的基礎，修行者無不歸宿於各類的淨土。而近世禪寺的朝暮課誦，就有很多密咒，宋代以後的中國，禪淨是雙修的。元朝以後「顯密圓通」之說也極普遍，這多少都與禪教一致的傾向有關。雖然因此而變成了雜修雜行的佛教，若能掌握戒定慧三學為根本原則的話，仍不出禪教律一體的局面。

八、腰纏十萬貫，騎鶴上揚州

我們不能離開經教而另找修行的方法，修行法門要有經典依據方為安全。所使用的方法不但有效可靠，又必須是明師體驗過的，以其過來人的經驗，來教導人才成。常常有人問我：「你開悟了沒

有？」我的回答是：「這不重要。」重要的是我能不能教授人修行的方法，並且安全有效地使人達成修行的目的。當你發生經驗之後，或者以為已經開了悟時，請來告訴我，看我那時候如何處置你？該補、該瀉，依禪、依教、殺活不拘。我的事則與你無關。

另外，我要勸告諸位，那也是我常對我的弟子們說的：「出家是一生一世的事，修行是多生多劫的事。」諸位學佛也一樣，學佛要能成佛，那是累生累劫的事，而這一生，我們就該將學佛當作終生的事。不要客串性的玩票，不要一曝十寒，否則，僅僅是種點善根而已。

一天之中、一月之中、一年之中，要安排一些時間來修行，積聚資糧。有句話：「腰纏十萬貫，騎鶴上揚州。」你沒錢，到不了揚州；同樣的，成佛也要資糧。必須下工夫多努力，好好修學佛法，才有成熟的一天。

（一九八二年十月二十一日農禪寺）

來與去

我到美國來，大家說我是回來美國；到臺灣去，他們也說我回到臺灣，究竟那個地方是來，那個地方是去呢？

一、回老家去？

中國人常把人死了說是「回老家去」，或者：「歸天去」。在西洋亦說：「回到天國去」，或說：「回到上帝身邊去」。如此，東西方對人死都稱之為「回去」。究竟是不是回去呢？有沒有回去呢？若說回到老家，那到底有沒有「老家」呢？回到天國，是否人

人都有一個「天國」可回呢？又是否真有一個上帝所屬的地方可去呢？

如果說，有一個地方是我們可以回去的，大家想去，並且願意相信，那個地方一定是永遠不變的、可靠的、安全的地方，一定是最後、最高的地方。但是不是真有這樣的地方呢？

有人在外面受到委屈和打擊就想回家去。因為回到家可能得到平安，可以得到親人如父母、妻子、丈夫等給他的安慰，因此覺得家是最可靠的地方。可是家中住久了又想往外跑，因為夫妻有時也會吵架，父母子女之間有時也有意見的摩擦，與親人相處久了亦會發生糾紛。想往外跑，即是想離開使他厭倦了的老地方，換個新鮮的、比較好的環境。那麼！究竟換到那裡去呢？是不是有個永遠平安、清淨、愉快、和樂的地方可以住下去呢？

有些人，認為這個世界很亂，人心很壞，環境很可怕，沒有一個地方是清淨、安全、安定的地方，所以會想到如何離開這個世界。如何離開呢？若不出家修行，便是自殺了。但是很明顯的，如果你相信三世因果，便知自殺是不能解決問題的。

以上所提這些問題，都是沒有答案的問題。因為世界上沒有一個真正可以回去的地方，亦沒有一個是真正安靜、清淨、和平的地方。所以要回去，只是我們心理上、觀念上的回去，事實上沒有地方可以回去，就是天國也不必回去，我們的真正老家也沒有辦法離開我們自己的心。所以任何一個地方，如果你心裡能平安，沒有煩惱，那個地方就是你的老家。可是要想找這種可靠的、安靜的、和平的地方，是找不到的。

我收到一個徒弟的信說：「師父！我在出家以前所想的寺院，是清淨的、沒有煩惱的。沒想到出家不到三個月，我看到的寺院裡面，不但有異見、有煩惱，而且也有是非，我不知該怎麼辦才好？」我的回信說：「這都是因為你自己原先就有煩惱，你把煩惱從外面帶進了寺院。寺院只是房屋的建築，裡面不可能有煩惱，也沒有是非，它是很清淨的。寺院的大眾，各自過他們的生活，就好像冬寒春暖、秋涼夏熱，是自然的現象。因你有身體的反應，就有

苦樂的煩惱。所以說因為你來了，寺院才有是非煩惱，你當自行懺悔。」你們相信嗎？如果寺院裡一個人也沒有，怎麼有煩惱，怎會有是非呢？多一個人來，就多一個人的煩惱，多兩個人來就多兩個人的是非。

二、翻出如來佛的掌心

有一個《西遊記》裡的故事：說一隻猴子，神通很大，一個筋斗就可翻出十萬八千里遠。有一次他翻到很遠的地方，以為已經到天邊，那裡有五個山峯，他就在山邊撒了一泡尿，然後說：「我現在再翻一個試試看，是否翻到天邊的外面去。」結果，還是在天邊的五個山上。他想：「怎麼還有五座山呢？這個地方很臭，好像曾有那隻小猴子在這裡解過小便。」回頭看見如來佛，發現自己還在如來佛的手掌中，五座山原來是如來佛的五根手指。

這是一個故事，事實上我們每個人都是那樣，希望有一個更高超、更美好、更安全、更清淨的地方可去，但這種地方是不容易找到的。因為，如果我們的心不改變的話，環境是改變不了的。

有一次，我採了一朵鮮花，這朵花應該是很香的，不過我聞一聞卻覺得很臭，心想奇怪，叫別人聞，說是很香。我再聞還是臭，想不出原因。後來我把鼻子擦了一擦，結果發覺我剛進了一次野廁所，自己的鼻子裡留著髒和臭；由於自己的鼻子有臭味，聞到的花味也變成臭的了！

因此，我告訴我那個徒弟說：「煩惱是自己的，你如果感覺到這個環境有煩惱、有問題，你應該檢查你自己，那是你自己有問題，不是他人有問題。雖然看起來是他人有問題，事實上問題是你帶來的。如果你不來，其他的人也不會對你成為問題。因為你進來之後，跟其他人發生了對立、摩擦的關係，所以才有問題。如不換成這樣的角度來看，自己的煩惱便會更重，到任何地方，都無法稱心滿意地過修行的生活了。」最近再接到同一人的來信則說：「師

父！最近我煩惱好像沒有了。每一個人都對我很好，所有的人都很好，如不好就是我一個人不好。現在我看起來，大家都很好、很清淨，我也覺得跟這麼多善知識共住，是很有福報的人了。」

三、國王與和尚

每個人都想到另外一個地方去，而且想要去的地方是一個很好的地方，很安全、很有寄託的地方。事實上，這些都是幻想、憧憬、自己騙自己。不過，至少它能使得凡夫的生活變得有意義、有寄託了。雖然在現實生活中那是找不到的。因為人的欲望無止境，每一個期望中的地方，都會被想像得很理想；但實際上到了那個地方之後，還是會感覺不理想，還想再往上爬，再向前追；到了上面和前面，仍是感覺不理想。如此，爬了又爬，追了再追，永無止境，永不滿足。俗話說：「站在此山，羨慕彼山高；到了彼山，發覺沒柴燒。」我們站在低的山上，看那邊的山比較高，到了那個山再看別的山，覺得別的山更高，到了最高的山，竟又覺得還是低矮的山可愛了。在理想中的幻影，永遠是可愛的，但也永遠是不實在的，所以應該說：「最高的和最低的是一樣。」這個道理在中國，在各國都是一樣。在古代如果一個人能做到國王，他已經是很滿足了。但他做了國王以後，還想要做更大的國王，能夠征服、統治全世界的國王，他才滿足。可是真正做大國王以後，他是不是滿足了呢？

清朝的順治皇帝，有一次到了寺院，看到出家人的生活，使他羨慕不已。他說：「我做了皇帝，還不及出家人那麼清閒自在，坐在佛前，什麼都不要管。這個我辦不到！假如有機會讓我做半日的和尚也就滿足了。」因此留下了兩句名言：「為君三萬六千日，不及僧家半日閒。」這是完全絕對相反的兩個方向，一個是享受最好、權力最大、地位最高的皇帝，一個是毫無需求、無權無勢、一無所有的和尚。可見最高與最低，相互對望，彼此相羨，本無高下，平等平等。

請問諸位：你們要做國王、王后，還是要做僧尼呢？大概你們不想做國王、王后，也不想做僧尼，只想做個普通人。但是在你們心裡面，該有所想像的國王可以做；同樣的，你們心裡也有你們所想像的自在愉快的生活可過。最忙的人就想要得到一個休閒的機會，太閒的人又希望找點事情來使自己忙。窮的人希望發財，發財的人大概不希望窮，一旦窮了便受不了，只有願望富上加富。所以人經常覺得生活不理想、不安全。

四、生從何來？死往何去？

我說我回到美國，回到臺灣，卻不知道向何處是回？又向何處是去？應該回到那個地方？又去到那個地方？因為我原來是從那裡來都不知道，豈能知道我該回到那裡去呢？沒有一個地方我可以去，亦沒有一個是我原來的地方。就拿我現在這個身體來說，雖然在地球上的東西兩半球，來來去去，好像在地球上有什麼活動似的，可是從另外一個星球來看我，我的身體只是地球上的一粒微塵，是地球的一小部分。地球在動，我沒有動。我也沒有生、沒有死；因為我生時，地球未增一物，我死後，地球亦未減一物；因我生時，身體非從地球外面來，我死時，身體亦不會到地球外面去。僅從另一個星球來看，地球上的我，是沒有來去的。再把空間擴大至無限來看，不僅我沒有來去，地球也沒有來去，一切行星、恆星，也無來去，也不在動。

因此，你們向我求的東西沒有，我也沒有東西可以給你們。你們有沒有看過蚯蚓？蚯蚓吃的是泥土，大便解出來的也是泥土。牠是生活在吃泥，把泥排出，再吃泥，再排出的循環狀態中。其實牠沒有吃掉什麼東西，也沒有排出什麼東西，我小時候觀察到這個樣子，覺得很有趣！吃的是泥土，大便出來還是泥土，這是怎麼一回事呢？其實人類也是一樣，我們雖然吃的是穀類、果類、菜蔬類、肉類，詳細考察的話，萬物生長自大地，也回歸於大地，我們吃喝和排泄，皆不離開大地，情況正與蚯蚓相同。雖和蚯蚓生活的形式不同，其過程與實質，卻完全一樣。

有一次我問我的聽眾說：「這個身體是不是我們自己的？」他們都說：「是。」我說：「不是。」因為這個身體隨時隨地都在變化，你自己看，每天你把飲食吃喝下去，成為身體的營養，同樣的每天也把身體的成分漸漸地丟掉了。比如你的髮長起來自然會掉，或者被剪掉，你洗臉、漱口、洗澡、換衣服、解大小便，乃至吐痰、呼氣，隨時都在把你身上的東西丟掉，所以身體時常在變。既然常在變動不已，怎可說我們這個身體是自己的呢？我們的身體隨時隨處都可能丟掉一部分，隨時隨處也都可能增加一部分。因此，試問：我們這個身體究竟那裡來的呢？有人說是媽媽生的，有人說不是媽媽生的，是自然出來的，有人說由飲食而滋養成功的。這都不是正確的答案。

可見這個身體，並沒有一個地方是他老家，也沒有一個地方不是他原來的出生地。那麼身體自生到死為止是不是能回到老家呢？事實上是隨時隨地從老家來，也隨時隨地到老家去。

若把時間和空間擴延至無限來看，便不用討論生死、來去；實則也沒有生死、來去這回事。在我們不知道從什麼地方來，又回什麼地方去以前，我們該怎麼辦呢？在這個無所適從的情況下，唯一的辦法是請你們來打坐修行。在打坐當中你們可知道從那裡來到那裡去的。我在禪七的時候，問打坐的同修們說：「你從那裡來？」有人說：「坐在蒲團上問這個問題，幾千個答案都有，但每一個都不是那個正確的答案，因為每一個答案都是通過思想、知識的經驗而產生的理由，不能說出思想、知識、經驗以上的真理，結果雖然有幾千個答案，還是等於沒有找到答案。」

五、如來亦如去

有一次，我在電視臺接受訪問，被問起：「什麼是真實（reality）」我說：「沒有這個東西，你不能找到它和抓住它。」但是我還是勸人到我這裡來聽講些關於真實的話，說不定你能發現那個東西。不過如果你一定要找那個東西，是沒有辦法找到的，最

後一定會失望的。但你不去找它，即不知道真實是沒有的；所以雖說是沒有，還是要花一番苦工夫去找找看。所謂下了「踏破鐵鞋無覓處」的工夫之後，才會發覺「得來全不費工夫」的經驗是可貴的。

所以我說我要回去，沒有地方可以去；我要回來也沒有地方可以來。這只是空間上的一個位子的轉換移動而已。去和來是空間上的問題。不過是否真正有一個空間呢？如果真正有一個空間，為何我們不知道空間是什麼呢？如果你真正知道空間，那就曉得空間是沒有了！

佛的名字叫「如來」，意思是好像來，亦叫「如去」，意思是好像去。實際上，由佛的立場而言，不去也不來。對大修行者，佛是如來；對未修行者，佛是如去。佛本如如不動，由於眾生的心動，則將有如來如去而視為有來有去。佛既不佔空間位置，也是空間的全部；不能說空，也不能說有，故稱為如。

你們今天來禪中心，等一會又要走了。這是真的有來有去。有的人坐幾個小時的車到這裡，有的人只步行五分鐘或十分鐘就到這裡。這是因為有空間的距離，有距離是對的；如果說沒有距離，也沒有空間那是不對的。不過如果把你的身體當作一個中心來看，雖是一個高不過一公尺多，重不過百十來斤的臭皮囊，它所呼吸的空氣也好，衣服也好，食物、飲料，及日常用品等其他東西也好，凡是維持你生命繼續存在的一切物質，都是來自非常廣大的空間，也經過了非常眾多的人力、智能的處理，和時間的演進與改良。因為，我們的身體雖然渺小，卻是匯集無限空間及無限時間於一點的存在。如果實證到我即空間與時間，那麼空間的來去，自然消失，時間的久暫，也自然不見了。

六、問答討論

有人問：「reality是什麼？」師父答：「這是一個字而已，不過對於很多人是很有用處的。如果沒有這個字也沒有這個觀念，那我們這個世界就會更加紛亂。」問：「reality是不是真是我們所想像的那個東西呢？」答：「因為個人的程度不相同，所受的教育，所信的宗教，所處的社會環境，及文化背景不同，所見到的真實（reality）也就不相同。或者由於個人的思想深度不一樣，見到的真實也就不同。如『殺人』，有人認為：殺壞人是使壞人不再做更多壞事，是救好人、是好事；有的認為：凡是殺人都是壞事。中國人講孝道，若遇災難，宜先救父母，孩子可以次之，因為父母死了不能再生。西方人偏重小孩，他們來日方長，前途無限，父母反正年老，離死不遠；比較起來，小孩的價值高於年老的父母。這是兩種截然不同的道德標準，究竟誰對誰錯，就有爭論了。」

（一九八一年一月十八日紐約，蔡果平筆錄）

真與假

一、人生如戲？

有位太太跟先生吵架，到我這裡來訴苦了半天，聽她講完，我問她：「還有沒有？」

她想一想說：「師父啊！真要讓我講，三天三夜都說不完。倒了楣才嫁給他，到現在為止，沒有過一天好日子，老是折磨我！」

我說：「丈夫對妳好，應該覺得安慰；丈夫對妳不好，妳自己應該檢討！」

她很奇怪：「師父你不安慰我，怎麼反而說我不好？你怎麼知道我不好？」

我說：「如果妳自己尊重自己，也尊重對方的話，他也會一樣尊重妳。假如妳非常正直、善良，妳講的話、所做的事都是為了他，為家庭好，他知道妳的心裡有他，他一定感激妳、愛妳、敬妳。女人要被愛很容易，要能被愛又被尊敬，相當不容易。如果這樣的話，再怎麼他也會為妳留點情面，會顧慮到妳，做錯事內心有種歉疚感，會有作賊心虛的畏懼。」

她聽了半天：「那我該怎麼辦呢？」

「妳應該好好的對待他，但心裡不要認真，當作演戲。妳看戲臺上演的是夫妻，到了後臺又變了身分，有的是小姐，有的是人家的太太或先生。夫妻是多生結的緣，應該互相珍惜。從時間上來講，夫妻一場，也是一場戲、一場夢；結了婚，生下小孩，孩子長大了，自己也漸漸老了，不是丈夫先死，就是自己先死，一段緣分盡了，也就分開了。雖然是假戲，要認真的演，要假戲真做。我們看戲，總是欣賞演得好、又演得逼真的演員；夫妻雙方都演得認真的，大部分恩愛美滿，有的死了還沒有結束，所謂『在天願作比翼鳥，在地願為連理枝。』『生同羅帳，死同穴。』希望來世再成為夫妻，這種戲算是演成功了。不要演得苦兮兮的，心不甘情不願地，不怪自己沒認真，還埋怨對方，時時吵架，甚至打架，多麼可憐！」

她聽了很高興地回去了。過了一陣子，她又來了：「師父，我聽了你的話，真真假假，頭先很好，後來又不行了，怎麼搞的？有這樣一個丈夫，我究竟要受罪到那一天為止！」

我告訴她：「除非妳不結婚，既然結了婚，就有責任演好這場戲，要承擔自己扮演的角色，先生演得好不好是他的事。妳演真了的話，他也不敢不真，妳大概認真演了幾天，又原形畢露，心裡老是埋怨、討厭，想想不服氣，覺得划不來。老是想：憑什麼要我侍候他？妳覺得煩、討厭，他當然也討厭妳，當然又會吵架啦。」

過了兩天，她又來了，我只有這樣說了：「要認命！嫁雞隨雞飛，嫁狗跟狗跑。也是妳自己結下的緣，能成夫妻，大多是由於過去世的恩怨宿緣而來，所以要有勇氣承擔一切結果，不要輕言離

婚，離婚對誰都不好，一般說來好像是女人吃虧，其實對男的也不利，最倒楣、最吃虧的是孩子。」最近，這位太太已用盡其在我的態度過著愉快的生活。夫妻是一場戲，兒女呢？妳大概會想兒女是我自己生的，是我一手帶大的，當然是真的。如果說丈夫是假的，兒女也是假的，兒女只是借妳的肚子出來而已。孩子小，跟前跟後喊媽媽，好像是妳的；漸漸長大，讀書做事，在身邊的時間不多了，越大越有自己的主張越不聽話，已經逐漸不是妳的；娶了太太，或者變成太太的，更不是妳的。人生的旅程之中，沒有一樣東西是真的、是妳的。

二、劉姥姥進大觀園？

有的人看過《紅樓夢》，這本書就是許多人合演了一場熱鬧的戲。賈府有賈父、賈母、賈寶玉，為什麼不姓甄，要姓賈？

「賈」、「假」諧音，通通是假的，是虛幻不實的東西。大觀園在那裡？是那一家？賈府是假的，大觀園當然也是假的！大觀園雖然是假的，劉姥姥只是《紅樓夢》裡的人物，劉姥姥到處都有。你、我、他也是劉姥姥，相信不相信？劉姥姥進了假的大觀園，當作真的，東摸摸，西看看，愛不釋手，不知道怎麼出來？你、我、他也像劉姥姥進了大觀園出不來一樣，進入一個充滿了色、聲、香、味、觸、財、色、名、食、睡等的五欲世界，也出不來了。

平常我們所接觸到的世界，是虛妄不實的、是假的。老子講「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽」，因為你看到顏色，所以你沒有真的看到；因為你聽到聲音，所以沒有真的聽到；你嚐到五味，所以你沒有真的嚐到。站在你們面前講臺上的是什麼？有人想，這是聖嚴法師；有的人說，是一個和尚；有的人講是一個人。不論你講什麼，都不是真的，因為你們所看到的是從我的皮膚上、頭髮上、衣服上閃爍出來的光、色，是個光影，一個幻影；而真正的我這個人，你們實在沒有辦法看到的，如果你真能看到我這個人，眼睛已經瞎掉了，因為我到你的眼睛裡頭去了！

同樣的，我的嘴巴在講話，你聽到了，你的耳朵會聾，耳朵接觸到的只是聲波在震盪。禪七時，我教人聽聲音的方法，不要用差別心或分別心聽，只是專心一意，完全平等的聽，所有的聲音都聽。在同一個時間裡聽所有的聲音，而不是去分別那一個聲音是什麼？你能夠聽到多遠就聽多遠，你能聽到多少聲音，就聽多少。平常在我們為了要聽某一種聲音時，其他的聲音就聽不到了。當我們不準備聽任何一個聲音，而耳朵靜靜的聽，這樣子可以聽到平常聽不到的聲音，而且所能聽得到的距離和範圍將會更遠、更廣，這是修行打坐時用來聽聲音的方法。分別心越少，聽到的就越近乎真實；否則，離真實就越遠。還有在室外經行時，我教人用眼睛看，盡量的看，不用頭腦，不起任何念頭，只是好好的看，仔細的看，清清楚楚、明明白白的看。就這樣，平常看不到的東西，你看到了，平常看到的顏色，結果不是那個顏色。平常認為有好、有壞、有美、有醜的，現在不一樣了，看到世界上的任何一樣東西，聽到世界上的任何一種聲音，沒有不可愛的了。

究竟那個真？那個假？平常看的是真的呢？平常聽的是真的呢？還是不用分別心來聽到的是真的？究竟那一個是真的呢？告訴你，沒有真的真，也沒有假的假！不用說，加上了經驗及認識的主觀意識，任何所見所聞，便不是真，正像被風吹動時的水面，所反映的任何影像，都不會與原物形像一樣。不過，積非成是，雖然是假的，大家都是這樣子，因此也就有了以假為真的標準。這個標準是一種假定，是由多數人同意的，或由少數人指定的，所以會因時、因地、因人而有不同的標準，既有不同的標準，便不能稱為真理。那麼，這世界上有沒有「真」這樣東西？我說沒有，事實上，也唯有想到這個世界上沒有「真」這樣東西，你才能活得灑脫自在，過得悠哉游哉！如果你認為一切是真的，你會放不下，而患得患失，苦惱無邊！

三、當作假的看，當成真的做

有一位近代的名人，他的太太跟一位洋人到香港同居，朋友安慰他，他卻一點都不難過，反而說：「這有什麼不對，既然有人看上她，就表示我當初的眼光沒有錯，我覺得好的，人家也覺得好。」這位仁兄真是看得開，結果他太太跟洋人同居一段時間後，倦鳥知返，又回來了。他很高興，接風款待她，人家問他：「為什麼你太太回來，你要替她接風？」他回答得很妙：「是我的太太呀！她出去了一段時間又回來了，是我的太太就是我的。這表示我才是她終身相愛的好丈夫，我怎麼能夠不高興。」此公雖然是個基督徒，但是佛書看得多，懂得真假的道理，所以看得開，也放得下煩惱。

若以得失心和執著心做任何事，便不會成功，事情做不大，也做不好。例如大家都有考試經驗，當進入考場，拿著卷子時，假使心裡緊張、著急、怕考不取。第一個題目還沒答完，就顧慮到第二、第三個題目，是不是懂，看到有的不懂，就非常洩氣，覺得一定考不好。這是太當真、得失心太重的緣故。因此老師常常告訴學生，考試時不要緊張，應放鬆心情。若會考試的人，一定不會患得患失，考得取最好，考不上也沒關係；考上第一志願固然好，考到最後一個志願也沒什麼不好。人生如夢、如戲，要把它當作假的看，之後，再把它當真的做。以這樣的心態好好的準備考試，你會減輕了心理的壓力，且考得會比緊張狀態所得的成績要高。

就我個人而言，在我四十五歲那年，得到博士學位以前，我是學生，得到學位以後，我便和我的教授平等了，我稱他們為博士，他們也稱我為博士。有人年輕時，就拿到博士學位，有的人到了晚年才拿到，這兩種是不是不同的名詞呢？不！完全一樣，所以早一點、遲一點沒有關係，何況這是一個符號，是一個假相、假名，有了它當然有某些用處，沒有它，你同樣有你的用處；如果說得不到它，就無顏見江東父老的話，從佛法的立場看，便是愚癡漢的行為。

四、參禪會開悟？

以修行來說，太認真的人修觀不得定，修禪不開悟。禪七我教人用數息觀數呼吸，數呼吸要數到數目字都忘掉。怎樣才能夠把數目字忘掉呢？要一個數目、一個數目地數，數目與數目的中間，沒有妄念插進去是第一步；再數到沒有數目，也把數目忘掉了，這是第二步。有的人聽了，就拼命認真的數「一、二、三、四、五……」數得很快，希望數目與數目間沒有妄想，一口氣數上幾個「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」，又快又急，這樣的數法，幾乎要把心都數出嘴巴來，結果是氣結胸悶，妄想雖然少了，卻不會入定。多半的人，這樣一來，弄得神經緊張，身體僵硬。然後僵硬一下之後再放鬆，這樣第一次、第二次，也許是舒服的，可是幾次以後，你的身體會很難過，而感到厭煩了。又打七時，當我講到某某人表現得很好，目的在於鼓勵大家好好用功。但就有人想：「我是不是能夠到這樣的程度？」或是想：「我打坐很久了，佛學知識豐富，禪的公案也懂得不少，假使我不及他，多沒面子！」如果有這樣的著急心、比較心、勝負心的人，永遠開不了悟，我們要以無所為的心，精進用功才對。

一般都說，參禪會開悟，是真，是假？這實在難以說明。未悟的人，精進的最大條件是無所得心的把持。未悟之前，悟是有的，悟後是已去了執著心，自然也沒悟境可以執著。因此有的人，在佛法中得了一個入處時，首先會感謝三寶，可是又會覺得上師父的當，而說師父是大騙子，騙得他好苦，而不服氣！為什麼呢？他聽了我的話，相信有悟可開，結果發現我在騙人，因為不僅是世間萬象是假的，就連開悟也是假的，正所謂：「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」這個叫作「佛法」的，乃是方便法，也就是假法，正如看到小孩在哭，拿一片樹葉，在他面前搖晃一會兒，小孩子一看，覺得好玩，便轉移了注意力，不再哭了。所以拿樹葉的目的是在哄小孩不哭，當小孩不哭後，樹葉也沒有用了，這叫作「揚葉止啼」！

五、不是冤家不聚頭？

我講《維摩經》時，說到佛法最偉大的地方，就是不覺得有什麼好偉大的，佛法最高深的真理，便是沒有一個最後的、絕對的真理。也許有人認為最高的真理，大概是稱為佛性、真如、實相等的東西，其實都不對；最真實究竟處，連佛都沒有，那裡還有佛性、真如的撈什子！我們用語言、文字及思想的符號，所表達推測的任何實質的東西，都是畫中的山水、水中的月亮，別讓人騙了。不過，為了接引人來信佛，修行菩薩道，甚至說最後會成佛。這話是對的，佛是有的，我們這個世界上就有釋迦牟尼世尊成了佛，只是到了釋迦牟尼佛的程度，他就不會執著有一個固定的東西叫作佛。雖然釋迦牟尼佛也說：「天上天下唯我獨尊。」正因為佛沒有執著，無我大悲，任運化現，度盡一切眾生，而未嘗以為有一眾生被度，所以天上、天下沒有比佛更尊貴的人。至於真、假問題，對佛而言，已無絕對和對待的問題，所以也無真、假問題；以假為真是凡夫，去假存真是小乘，真假不二是菩薩，無真無假則是佛。

凡夫因為「以假為真」，所以大家為了假的名利、地位以及見解而爭，基督教就常常說他們的神才是最高的真理、道路、生命。我寫了一本書叫《基督教之研究》，不是爭論，只是介紹基督教，讓基督教徒們看的。有一位法師，把書中的一章抽印了好幾萬分冊，送到各處基督教的教堂及教徒手中。結果，有牧師、基督徒寫信來給我，有的親自找上門來，要同我辯論。

遇到這種情形，我只有先說：「你對！你贏！」

他們很奇怪了：「我們還沒辯論，你就認輸了？那你承認是錯的囉？」

我回答他：「我沒說我輸啊！我也沒說我是錯的，是你要贏，是你覺得你是對的！就讓你贏！就讓你對好了！」因為爭論實在沒有必要，人各有其所好，也各有其偏見，各適其所適、是其所是、執其所執，所以有爭論。佛教既破執，何必爭論，雖然凡夫以假為真，致有種種煩惱產生；但在凡夫的生活中，仍然要以凡夫的立場辨別真假，若凡夫也說世界上無真無假，那就糟了！做媽媽的不是媽媽，做兒子的不是兒子，那會形成母不慈、子不孝、兄不友、弟

不恭，乃至長幼無序、上下無分、男女無別，這豈不是天下大亂。人生如戲、如夢，所以是假；但在戲裡，父母是父母，兒女是兒女，丈夫是丈夫，妻子是妻子，分分明明，真真實實，你要把你這個角色盡責的演好。因為，因緣和合而成的世間相，雖然是假，然所作的種種業因，必將有其業果，在等著我們去接受。

到了菩薩階位時，瞭解所有的現象都是因緣和合，而臨時形成的；以前不是這個場面，未來也不是這個場面，只是現在暫時是這個場面而已，所以是假的。由於我們過去的業力所感，我們造了什麼樣的業，便結什麼樣的果，因為我們聚在一起而有這樣的場面。所以我勸那位太太要認命，要承受果報，最初因為喜歡他，嫁給了他，不認命怎麼辦？在假的之中要認真的做，在認真做的時候把它當假的看，這樣子，你心裡頭便不會有那麼多的煩惱了。

還有，若無恩怨便不成眷屬，既成眷屬，不是你欠他，就是他欠你；或者你也欠他，他也欠你，所以成為父母、夫妻、兒女等關係。但多是既有恩、也有怨，恩怨參差，所以會親親愛愛，而又吵吵鬧鬧地生活在同一個家庭裡。當然我們懂得了這層道理，就應該認真並且勇敢地接受我們的人生，卻也不是絕對地服從命運；既然是自己過去造作的業而感受到現在的果，人也可以從命運之中，以努力來改善命運。

六、無所求亦無所厭

佛的心裡沒有一切的罣礙，於一切得大自在，他看一切是平等的，無真無假。因此諸位，你們如果已經是佛的話，那就是無真無假；已經是菩薩的話，是真假不二；如果還是凡夫，應當仍是有真有假的。但是在有真有假的階段，應該要有真假不二的心量和態度，來接應一切人、體驗一切事，這樣子會減少很多煩惱，會使生活充實美滿。但我們從理論上，承認諸法因緣生，所以皆是假，這還不太難；然想在實際的生活習慣及心理上得到這樣的體會，就必

須用修行的方法，來達成這個目的，而打坐，便是最好的修行方法之一。

你們諸位來打坐的目的，是為了什麼呢？為了身體好一點？希望心裡能夠平靜一點？能夠得到一點落實？為了解脫生死煩惱？不管是為了什麼！在打坐時不要有得失、成敗之心，要以「不問收穫，只顧耕耘」的心理努力修行；不要以功利心打坐，要以無所求、無所厭心，認真地在方法上努力。有的人聽說打坐會使身體好，便來學打坐，坐了幾天身體沒有反應，便感到失望而放棄了，那就是得失心太重所致。我教人家打坐時，常說的幾句話是：打坐不是注射麻醉針，有痛，打一針就止痛；打坐也不是外科手術，那個部位有問題，一開刀就割掉了。打坐是要靠恆心慢慢來的，只要有恆心，有志者事竟成，豈止身體健康，成佛做祖，也非難事。

（一九八〇年十月十九日禪坐會開示，果祥整理）

本與末

本是根本，末是枝末。好像一棵樹，根、幹是它的本，枝葉是末。樹根、樹幹不是樹枝、樹葉，但枝葉不能離開樹根、樹幹而活，同樣的，只有樹根、樹幹，沒有枝葉也不能成為樹，而叫作枯木、樹樁。所以，不能說樹根、樹幹重要，樹枝、樹葉不重要；但樹根是一開始生長就有了，枝葉是漸漸長大的，而枝葉每年會掉，就是冬天不掉葉子的松柏，它的葉子也會有掉的時候，而根幹是不會掉的。

一、趕牛還是趕車？

唐朝的南嶽懷讓見馬祖道一打坐不息而不得力，便告訴他：「有沒有見過牛拉車？」馬祖回答說：「當然看見過。」南嶽問

他：「如果牛車不走時，是打車還是打牛？是趕車子還是趕牛？」馬祖想當然應該趕牛，要是牛不走，縱然把車子打壞了，還是不會走的。

因此，佛教的修行，即從「心」開始，修行首在鍊心。修行時候就像牛拉車子走，身體像車子，心像牛。先把牛調養好，使牛感覺舒服有精神、很愉快，自然會拉車。如果不管牛，只趕車，便是本末倒置。佛法的修行重於心，而身體次之，只要調心得力，身體自然就調和了。所以任何人因打坐而身體發生問題時，如果基本的坐姿及所用的方法無問題，我都教他們不要管它。很多人所謂因打坐參禪而走火入魔，實際上是身體的問題。有身體就有感覺，所以有舒服、不舒服，有疲倦、不疲倦。身體如機器、如車子，要養護，要加油，否則就會發生問題。

所以，修行初入門，先要調身，其次才是調心；若不先調身，難免會出紕漏，當身體疲倦時，有病時，是不能打坐的。而調心是最重要的，心若不穩定，身體再好，也坐不久的。

今天有位居士由他母親陪同從苗栗來，說最近心不安，看不下書，什麼事都不能做，希望來跟我學打坐。我告訴他先要把心安定下來，才能學打坐。就像牛在暴跳如雷之時，在疲倦飢餓之時，不可能拉車的。如果說這拉車的牛是你，你又不是笨牛，你知道路的遠近，走了很長的一段路，不僅覺得很累，想休息一下，而且心裡著急，希望趕快到達目的地。但是，正由於有了焦急和不耐煩的心情，使你越走越累，也覺得路越走越長。曾經有部電影，演的是第二次世界大戰中，艾森豪將軍，登陸法國諾曼第半島的故事，片名叫「最長的一日」。一九四四年六月六日，那一天由美、英、法、加拿大的二十萬人組成的盟軍乘坐四千艘船隻、一萬一千架飛機和無數小艇，橫越英法海峽，登陸德軍佔據的諾曼第，結果，盟軍陣亡九千多名，德軍戰死一萬多名，歐戰因此結束。因為那一天過得太緊張，如果一天到晚在睡覺，或者是在聲色中享樂，就會覺得「春宵苦短」了。憂慮、焦急、苦難，或有著許多棘手的事在等著處理，便有度日如年的感受了。

二、安心為蛹

同樣的，一個修行的人，如果老是想：我怎麼還不開悟？我到底何時才能開悟？人家打坐有好多的經驗，打坐時能把妄想心忘掉，對世界的感受改變了；我也一樣的打坐，為什麼就是妄想紛飛，就是不能變呢？因此，每次一打坐，就希望變，想著變，渴望著變。這好像由蛹變成蝴蝶的過程中，如果在蛹的階段，老是想快點變成蝴蝶，希望早些鑽出繭殼來，結果，它可能就提前死在繭中；或者由於牠急著爬出繭來，結果還沒有變成蝴蝶，也許就被人踩死了。

調心的重要，是由於心的活動力太大，它老是在渴求什麼？焦急地期待什麼？有意無意地憂慮什麼？甚至恨環境、恨自己。就像愚蠢的蠻牛，一邊渴望美味的草料，一邊希望工作得越少越好，路走得越短越好，期待、失望、不自在，使它暴跳如雷，疲憊不堪。在這樣的情形下，它如何能把車子拉好呢？要是修行禪定的人，不善調心，便是盲修瞎煉。便如狂醉的盲人，騎著跛腳的瞎馬去遊山玩水。很多人認為打坐修禪定，可使亂心穩定，這是不錯的。但是一開始打坐就要教你從不可心急做起，要你放鬆心情，不管得失利害，不問得力與否，這樣，你才能算是走上了修行之路第一步。

修行的第二步是恆心。現在我想知道在座的七、八十位青年人，四年以來到農禪寺打坐，已超過十次以上的，請舉手。只有七位，佔十分之一弱，太少了。可見得人都希望走近路，喜歡進速成班，能夠打一次坐便開悟，該多好！要是有人能發明一種開悟丸，不用打坐參禪，只要服一粒藥丸，就能開悟，就能得神通，那是最好。

有些人道聽塗說，說什麼打坐能使靈魂出竅，打坐能驅妖趕鬼，打坐能使百病消除。因此，好多精神不穩定的、身體有病的人，乃至想買獎券之前，希望能知道中獎號碼的人也來學打坐。這些人在學了打坐方法之後，會繼續打坐是不大可能的，因為坐一會

兒腿就痛，再一會兒渾身都不自在，他們捨不得付出磨鍊的代價，所以也就不想再坐了。

三、萬丈高樓平地起

今天有位先生從臺中慕名而來，他見了我，第一句話便告訴我：「我修行好久了，有一次突然間發現，世界上的花紅柳綠，紅就是紅，綠就是綠，本來沒事，本來如此，庸人自擾，橫加分別，帶來煩惱，真所謂『天下本無事，庸人自擾之』，從此我就看開了。」我問他：「你現在有沒有被五顏六色的境界所擾？」他說：「我當時覺得已經有了突破情執的感受，過後卻還是被擾。」這位先生確實已經有了一些工夫，但仍不能說有什麼突破，因此他在恍惚中若有所見，實則尚未能達到真正見道的境界。「本來無事」的這種話，古人這麼說，現在的人也這麼說，真能體驗到的並不容易。我問他：「修行多久了？」他說：「十個月。」我又問：「釋迦佛修行多久？」他說：「修行三大阿僧祇劫。」我便鼓勵他：「你修行幾個月，就有這樣不受擾的感受，已不錯了，如能繼續在基礎工夫上努力，將來必有成就。」我要他學打坐，先把心調好，不要好高騖遠，不要妄想放下屠刀，立地成佛。屠夫能成佛是不錯的，如果先做了屠夫，就能成佛，大家都先去做屠夫好了。放下刀子就能成佛的說法沒有錯，但不是成了究竟的佛，而是走向成佛之道的開端。什麼時候完成？要慢慢的來，不斷的修行。諸位不要貪便宜，求急功，好好地用功才是根本的態度。也就是要有耐心，沒有耐心而想得到偉大的成果，稱為不勞而獲，這對於那些經過長久努力的修行來完成道業的祖師大德們，豈不是不公平嗎？

四、誰能開悟？

從修行立場來說，恆毅的修行態度才是樹的根本，修行有了成就，就像樹開花、結果實。但在求得樹開花前，先要樹根有營養，

樹幹健康，如果根幹沒有營養和不健康，怎能開花結果？因此，要看鮮花、要吃美果，不能光從樹枝上去尋求，應該先從樹根上施肥、澆水、驅蟲、除草，要勤加照料。由於沒有下工夫去除草除藤和施肥，也就沒法得到果實的豐收。同樣的道理，你們諸位，來學了打坐的方法而不好好努力用功，並且持之以恆的話，希望得到結果可能是很渺茫的。還有人看了書上說頓悟成佛，明心見性的話，自己就修煉起來了。諸位不要上當，凡是寫書的人，不可能把方法完完整整地寫出來，那不是為了留一手，而是各人身體狀況不一樣，心理情形也不一樣，所以方法的原則和基礎的理論可以寫，多變的實際問題，一定要有經驗的人來個別指導。種樹需要專門的技術和培植的工夫，修行當然不能例外。就是從根本上、基礎上老老實實地繼續努力下去，工夫夠了的時候，一花一木乃至一個動作、一句話，都能觸發靈機，使你明心見性。有人問我：「學打坐要多久才能開悟？」我說：「我不開店，不能出保證書，也沒有開悟這東西可以出售；我僅教人方法，為人指出開悟的方向。」至於誰能開悟？一定是那些從根本上下工夫的人。

從平常生活一直到最高境界，都能用上本與末的原則來處理。諸位有沒有聽過，要使天下太平，最好是皇帝沒有事而大臣們很忙，這是「君逸臣勞」，大臣們宜各盡其職，為君者宜垂拱而治天下。垂拱，就是將兩隻手放下來，不要老是打躬作揖地拜託、拜託，要人做事。或者東征西討的戎馬干戈，皇帝有舒服日子好過，天下也就太平無事了。這是古代的政治理想，天下沒有作亂、饑荒、疫癘等事，皇帝還有什麼事需要做的？世界的歷史上有沒有發生過這樣的事？不去管它，但在修行的態度上可以用到這個原則。心為君，身體和環境為臣民，安定調心，努力調身，便能調伏身心所處的環境了。在佛法來講，根本是原則，枝葉是細節，根本牢固，枝葉必定繁茂。戒律是細節，定慧是根本，定慧若成，戒行必淨。佛教的戒律是很嚴謹的，目的是對初入佛門，不善調心的人，先從外表的生活上立一軌範，作為修行定慧的準備。禪定的方法是開發智慧的工具，修行禪定的先決條件是持戒，好像從遠處看到的樹木，是它的枝葉，到了樹下或樹旁之時，才見根幹，當你在掌握到根幹之後，便可專注於心的鍛鍊，也就是只求心正心直，及心的

明淨安定，不拘外表的枝末小節，然其收放自如的灑脫心境，絕不是放浪形骸。

五、殺活自在

因此禪宗有句話說：「能殺能活，殺活自在。」大慧宗杲說：「殺人自有殺人刀，活人自有活人劍。有殺人刀無活人劍，一切死人活不得；有活人劍無殺人刀，一切活人死不得。死得活人，活得死人，便能刮龜毛於鐵牛背上，截兔角於石女腰邊。」（《大慧語錄》卷七）殺，不是殺人，是殺煩惱。煩惱有各種等級，有的是因爭功諉過而生的煩惱，有的是為追求自己成名、成器、成大事業、得大成就，而生的煩惱。唯在剛進佛門的人，有心了生死，有願成佛做祖，乃是當有的志抱，否則，學佛而不為成佛，又做什麼呢？然而進入佛門後，正在勇猛精進修行的人，便不應老被追求開悟成佛的念頭所困擾，所以要殺一切的煩惱心。活是活的智慧心。大修行人斷除一分煩惱，即長養一分智慧，再用智慧斷煩惱，這是自修的過程。在自斷煩惱的同時，也用智慧廣度眾生；以智慧度眾生的表現，則可利用煩惱相，如果大修行人不能隨機應現煩惱相，便不能做大佛事。諸位聽過「金剛怒目」的話了，那是以忿怒的威武相，來攝伏剛強頑劣的眾生，便是煩惱相。此與眾生不同者，雖然外現煩惱相，內在卻是智慧心。例如觀世音等大菩薩現鬼王相，密教的不動明王現忿怒相。當然「菩薩低眉」的慈悲相，讓人一看，就有清淨智慧的安全感。

事實上，佛與菩薩，也常現煩惱的眾生相，甚至修行層次越高，煩惱斷得越清淨，能現的眾生相越多，被度的眾生也越廣。地藏菩薩被叫作幽冥教主，又被稱作冥陽救苦，陽是我們人間，冥是陰間鬼道，地藏菩薩發願地獄未空誓不成佛，他在人間度眾生，也到鬼道及地獄中度眾生。我們從畫像中看，地藏菩薩到地獄中，仍是頭戴天冠手執錫杖的比丘相；事實上，地藏菩薩到地獄度眾生時，也可能示現地獄眾生的樣子。這很簡單，菩薩的四攝法中，有一法叫同事攝，也就是要度那一類惡行惡業的人，先把自己變成與

他們同行同業的人，然後再把他們化導出來，離開惡業惡道。所以到那一道，就可能變成那一道的樣子。佛菩薩一次又一次地在天上、人間、畜生、鬼道及地獄中度眾生；在天上就像天人，在人間就像人，在異類傍生乃至地獄中，也會以各種不同的形相出現。

我們從這觀點，與人相處，如果見到別人有煩惱相，便應設想這是因為我有煩惱，所以佛菩薩現煩惱相來度我的話，自己就不會因此而起煩惱了。

老是在煩惱中打滾的人是凡夫。僅僅殺斷煩惱，而不能以智慧心現煩惱相的是小乘人，能度的眾生不會多。修行人要掌握原則，便是內心不起煩惱，煩惱起時，立即曉得自己還待努力修行。見人有煩惱時，自己不要有煩惱；自己沒有煩惱時，表示自己正在修行得力。如外表現起煩惱相，內心也真的有煩惱的念頭在動，那是凡夫的隨波逐流，不是佛菩薩的殺活自在。

在我們日常生活之中，也要掌握根本原則。如果事情是對的，對眾生、對大家無害，而且是有益的話，不管對我個人如何，我就盡心盡力地去做。把自我中心的得失心看得越淡，客觀化的成分越多，成功的機會也越多。我們若時時保持有一個旁觀者的心境，就能超越於自我中心的煩惱之外。如感覺煩惱，一定是自我中心的得失在作祟，把自己放開，煩惱就會解除。在日常生活中，如果目標是為利益對方，為利益眾人，雖然對方反對，眾人批評，也不要改變，不要難過。

用這種只顧耕耘不問收穫的態度來修行，來過日常生活，便是從本到末，本末兼顧，便能使你時時在愉快的情形下，向前程邁進，向高處昇華。

（一九八三年三月二十日農禪寺）

正與邪

一、大唐國內無禪師？

有些人不知道自己究竟是正？或是邪？只好抱著存疑的態度，以「知之為知之，不知為不知，是知也。」為處世的座右銘，類此仿效聖人的言行，值得尊敬。另外有些人，不管怎麼樣，凡是跟著我的就是正，不跟我認同的都是邪。像這種除了「我」以外沒有正法的人，你們說，到底誰才是正？誰才是邪？我說：「全部都是正，也全部都是邪。」舉個例，黃檗禪師說：「大唐國內無禪師。」此話目空一切，掃蕩當時所有的禪師，你若問他：「黃檗，你自己是不是禪師？如果是，怎麼說大唐國內無禪師？如果不是，又怎麼知道大唐國內無禪師？」他聽後，可能馬上揮你一拳，或是一腳把你踢開。事實上，說「是」不對，說「不是」也不對！禪門無師，無師是禪，禪本來就沒有師父。既然找不到一位真正的禪師講真正的禪，我也沒有什麼好講，你們也沒什麼好聽；既然沒有什麼好講、好聽，那麼禪是做什麼的？沒什麼好做！「天下本無事，庸人自擾之。」說得天花亂墜都是戲論。禪可以心會，卻不能言詮，因此在修行的過程中，不要還沒學會地上爬就夢想凌空飛；尤其是初入佛門的人，最好不要談論禪門的語錄、公案，以及妄測祖師的境界，否則便是邪。因為禪師們的對話，根本不是特意要說什麼，而是後代的學者和專家們捕風捉影地加以附會詮釋，他們本身沒有一點修行的基礎和經驗，只憑思惟和研究，把個人的看法寫出來而已，所以研究語錄對修行絕對沒有幫助。

還有些人容易患好高騖遠的毛病，認為自己就是佛，相信自性三寶，而否定心外的三寶，這種見解也是邪。佛教是無神論，可是，如果因此而以為關公、媽祖、呂仙、耶穌、穆罕默德等通通不存在，把他們打倒、摧毀，這種觀念是邪不是正。當自己尚未修行，或修行而尚未得力，還未證入空性，便不夠資格否定一切的神，因為有佛就有菩薩，菩薩是尚未成佛的佛，有菩薩就有神，神是佛菩薩的外護；否定神即否定了佛，否定佛當然是邪。所以不可空談「自性三寶」，除非自己從大修行而得了大證悟。

二、騎在馬上不下馬？

反過來說，如果修行一直很得力卻始終不能突破再突破，好像坐在車上老是不下車，騎在馬上老是不下馬，乘在船上老是不上岸，這種人也是邪。你說：「不對，我坐在船上準備載人到彼岸，所以不能下船。」好！這是行的菩薩道，了不起！可是度人是從此岸到彼岸，自己沒有上岸的經驗怎麼能度人？就是說上岸之時你必須離開船，如果到了彼岸也不下船，好像小鳥已經學會飛了，還老是戀巢等著媽媽來餵，這也是邪。以修行的層次來說，修數息觀已經修得很好的人，應該更上層樓，改個方法，如果不知如何改，或者不想改，數息觀便成了邪。假如個人的根機宜先修止觀，而偏要參公案，參公案便是邪。要是我告訴一個人：「現在不用修止觀了，應該參話頭。」可是他卻執著境界，堅持修止觀，那麼修止觀就是邪了。所以正與邪有一定的標準，但是沒有一定的對象。

《維摩經·佛道品》：維摩詰問文殊菩薩：「什麼是佛種？」菩薩回答：「六十二種外道見及一切煩惱，皆是佛種。」這是什麼標準？這是大菩薩的行履標準。所以該經接著說：「譬如高原陸地不生蓮華，卑濕淤泥乃生此華。」又說：「又如植種於空，終不得生；糞壤之地乃能滋茂。」這在說明：只要用之得當，法法都是正法；用之不當，法法也都是邪法。例如醫生用刀治病，兇手用刀殺人，屠夫用刀殺動物；同是一把刀，可以救活人也可以殺死人。因此禪宗有句話：「殺人刀，活人劍。」而且殺活自在！殺人的煩惱，活人的智慧，這是大善知識的手法。你若問我：「法師是正人？或是邪人？」我無法回答你！因為如果你對我的信心堅定，我說什麼或做什麼，你都會相信我是正人；如果你懷疑我有問題，對我信心不夠，任憑我如何說好說歹，都可能認為我是在邪正之間或者邪正莫測的人。

三、誰是最好的明師？

有一次打禪七期中，我說：「世界上最好的修行方法是在我這裡。只有我這裡有佛法，其他地方沒有佛法，只有我這裡才能讓你們修行，其他地方沒辦法讓你們修行。」很多人聽不懂這句話的涵義，甚至覺得我的態度好狂！在美國，曾有位弟子問我：「師父，您是不是世界上最好的明師？」我說：「不是。」「請師父告訴我，誰是最好的？」

「第一位最好的明師已經涅槃，第二位還沒有出生，看來你只好找次等的了。」

「是不是師父？」

「……」我默然。

「那麼是誰？」

「誰看到誰，有緣的，那個就是！」我說：「對你來講，我就是！」

「可是，我怎麼能確信您就是明師？」

「既然不是，那你請罷！你可以去找最好的明師。」

「要我到那裡去？」

「要你去找明師，在你還沒有找到以前，我就是和你最有緣的明師。」

但是當師徒之間的緣告一段落的時候，不是師父命弟子離開，便是弟子自動要到別處去，等到另一段因緣成熟時，又再會合在一起。釋迦牟尼佛並沒有使得阿難尊者證四果，直到佛入滅之後，大迦葉尊者才使阿難尊者證入四果。可見，最好的明師不一定能讓所有人得到最好的成果，但要看緣在那裡？有緣的就是最好的。所以我常告訴來這兒打禪七的人，要死心塌地、一心一意地認為再沒有比我更好的師父了，再也沒有比我這裡更好的修行道場了！《華嚴經》說：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」如對我這個指導

修行的人抱著懷疑的態度，必一無所獲，何必來修行呢？唯有鼓足信心，修行才能得到法益。

四、佛門？無門！

佛教徒可分為三等：第一等人，精進修行而心無所求；第二等人修行求加持加被；第三等的佛教徒沒有修行的依準，只知偶爾求神拜佛，保佑他們平安健康、事業順利、消災免難、婚姻美滿等。在今日的佛教徒中持第三種態度的人佔很大的比例，一九七五年內政部統計全臺灣人口有百分之六十八點五都是佛教徒。其中正式皈依三寶的正信的佛教徒是很有限的；而真正支持佛法慧命的是第一等人，使得寺廟能夠熱鬧興隆的卻是第三等人的功勞。有道是：佛門、佛門。佛有沒有門？沒有。佛法廣大無邊！那來的門戶之限？

第三等人雖非正信，既然他們自己承認是佛教徒，當然就是佛教徒。何況他們敬信神佛，畏懼因果，縱不能積極行善，也不致公然作惡，對他們個人，對全體社會都是有益的。

第二等佛教徒比較了不起，知道念佛、拜佛，努力修行，然卻企求佛菩薩加被及上師的加持。我在日本有位弟子，人還沒有死就一直要我為他寫墓碑。我的毛筆字寫得不好，所以我請別人代寫了給他，他不要！我勸他：「我的字很難看，不要讓我出醜！也免得使你的墓園因我的字而見不得人。」他說：「師父的字就是寶。」為什麼？他說：「我怕死後惡鬼來捉，墓碑上有師父的字，鬼就不敢來了！當師父往生西方極樂世界的時候，我只要抓緊師父的衣角，就可以跟著去了。」真有意思！像這樣的人很多，也不壞。但為了滿眾生的願，還是幫他寫了墓碑。現在那位老弟子尚在等我先他而死，否則他就要在墓中等待我去西方時，經過他那裡把他帶走。他是一位每天誦《金剛經》、打坐、吃素的修行者，還寄望師父給他力量！這種人對三寶有信心，對自己的信心不夠強，所以算是第二等佛教徒。

第一等的佛教徒不求佛力加被，信心堅固，以自己修行的力量斷煩惱、發菩提心誓願度眾生。諸位，沒有大願力永遠不能成佛，阿彌陀佛在因地時發有四十八願。你已發了幾願？發的是自利的願，還是度眾生的願？學佛不發菩提心永遠不會出三界、永遠就是凡夫，凡夫只有貪心、依賴心、憎恨心、嫉妒心，障礙重重；不發菩提心而發的願心，便是自私的企求心，不是無我的大悲心，只希望佛菩薩來幫自己的忙，很難捨去私利而去幫眾生的忙。第二及第三等佛教徒大概是發人天的善心，也不錯！如能做第一等佛教徒，發阿耨多羅三藐三菩提心，那麼就更好了！但是若光說狂話，實是二、三等人，而自己說是第一等人，就是邪話！

佛法的基礎，既是最下也是最上，故與四聖諦、十二因緣、無常、無我、苦、空的道理相吻合者是正，背道而馳者是邪。方便法可以有所執著，有些人需要師父幫忙，一離開師父就沒有辦法！這是正法或是邪法？是正法。老是抓著師父的衣角不放，便是邪。當你緊抓住我的時候，我若踢你兩腳，可能會發生兩種結果：一是發無上菩提心，一是退心。對已發菩提心的人來說，我用的是正法；對沒有信心的人來說，我用的方法便成了邪法。

當你們親近大善知識時，有沒有想過，到底要求他做什麼？如果只圖取香灰吃了治你的頭痛、肚痛或牙痛，求籤詩為你解難，那麼仙公廟、媽祖廟，還有什麼千歲爺等的地方都可以使你安心。可是那些地方。永遠使你扶牆摸壁地長不大，永遠做一個第三等的佛教徒。因為不敬神佛、不信因果的人固然是邪見者，從第一等佛教徒看，第二等尚是邪見，何況是第三等？向上是正中之正，向下是邪中之邪，我們宜勸人捨邪歸正。

五、神通可靠嗎？

有一次，我參加一個提倡破除迷信的會議，他們問我對破除迷信的看法。我說：「迷信，也很好！」他們覺得愕然。我接著說：「孫中山的『知難行易』論，便是主張迷信的，孔子的『民可使由

之，不可使知之』說，也是贊成迷信的。不知不覺者信仰後知後覺者，後知後覺者信仰先知先覺者，都是從迷信而有路可走的人。所以今天宣稱破除邪說邪教，如危害社會秩序、身心健康、國家經濟者，便應取締，倒不是迷信不迷信的問題。」他們聽了想想，覺得有道理。從佛法的立場看，正信當然比迷信好，而迷信也比沒有信仰好。

我在日本留學時，遇到一位原是臺灣師大的教授，由於他家裡經常不安寧，以為求神蹟可保平安，幾次問我可從何處求得？我告訴他：「有是有的，但是不要去依賴他，求神蹟與佛法化世的本義相悖，應該相信業報因果才對，就算讓你從神鬼處求到了什麼東西，也只能解一時之困，並不能永遠解決問題。」

江郎才盡的故事，大家都知道吧！南朝時代有位江淹，一次夢見太白金星送他一枝彩筆之後，他的文思忽然泉湧不絕，妙筆生花。到了晚年，又夢見那枝彩筆被太白金星收回去了，從此他的文思便乾枯了，再也寫不出好文章來了。大福德的神，以他心通、天眼通予人一種要做什麼，就能做什麼的力量，但是這種力量非常有限；因緣錯綜複雜，時時變化，絕非鬼神的能力可以掌握，所以是靠不住的。

佛教的經典中，通常把神稱之為天。分為三等：下等的貪心重，中等的瞋心重，高等的傲慢心重。一般民間信仰或多神信仰的對象，相當於貪心偏重及瞋心偏重的神。一神教的對象，則多瞋心偏重及傲慢心偏重的神。若從他們無不鼓勵人去惡向善，並為人們解除困境的觀點看，無不是正道；若從他們尚有貪、瞋、傲慢的性格來評斷，則又無一不是邪道了。所以雖可作為臨時的求助對象，畢竟不是究竟的可皈依處。因其若有貪、瞋、傲慢，不但不出三界生死，而且尚不能出欲界的煩惱範圍。故對人天善法而言，已是正道；對禪定天的境界而言，他們仍是邪；若對出世的聖者而言，縱然是最高的禪定天，也不是正。據說佛陀最初跟隨外道婆羅門修行，有的仙人修到無想天，有的仙人修到非想非非想天，他們都以為自己已經大徹大悟，得大涅槃的境界。識無邊處，心已不存在，空無邊處，時間空間都不存在，宇宙也不存在，此時此刻，好像是

解脫了，仙人心想：「哼！我已經得大自在了。」心裡還有一個大自在的感覺，所以仍舊不出三界。

六、三寶最吉祥

是故，正邪沒有定法，但視不同的立場，即有各種不同的標準。凡夫就是凡夫，要重視世間法，希聖希賢而不把自己視作聖賢，即是正；凡夫而妄稱是聖賢，即是邪。所以，做第三等的佛教徒是正途；做第二等的佛教徒一步步的向前走，而進階到第一等的佛教徒亦是正途。如果不像升空的火箭一節節地去掉，就是邪。目前有很多人對特有的超能宗教著迷，迷是好，可是你們的目標不能一直停留在那個階段；迷了，還要前進，迷而不進，是邪！剛才說：不要貪戀同一個修行的方法，以及在修行過程中所得的體驗，否則便不能進步。時刻提起正念，勇往直前，循正道而行。印順老法師著了一部《成佛之道》，這本書是將佛法從理論的觀念上作一層又一層的分析介紹，由人天教的五乘共法、小乘教的三乘共法，而至大乘教的一乘不共法。層次極為分明，希望每位都能看一遍。

（一九八〇年十月五日農禪寺禪坐會開示）

指與月

「以指標月」，在佛典中是一個常用的比喻。

我們至少可以在《楞伽經》卷四、《楞嚴經》卷二、《圓覺經》、《大智度論》卷九、《往生論註》卷下等諸經論中，見到「指月」的比喻，這是將佛所說的經教，及經教所示的義理，比作指與月的關係。如《大智度論》云：「如人以指指月，以示惑者，惑者視指而不視月。人語之言：我以指指月，令汝知之，如何看指而不看月。此亦如是，語為義指，語非義也。」

語言文字等的符號，是用來標示或表達義理的工具。若藉語文經教得到了佛所表達的義理，便可得月忘指，得魚忘筌，經教亦成為無用之物。所以禪宗祖師，有稱看經為遮眼，有視三藏教典為揩瘡疣紙。

今天，我借這個指與月的比喻，就禪的修行者的修證過程，作如下的討論。

用手指指月亮給人看，這必須有主客兩體，一個是指月亮給人看的人，就是老師；一個是需要人指月亮給他看的人，就是學生。也就是師徒之間通過手指的動作而達到教人和受教的目的；然而教人和受教的目的本身，並不是手指，而是月亮。

為什麼不直接叫人看月亮呢？因為要看月亮的人，根本不知道月亮是什麼樣子，他也不知道東西南北和上下的方位，因此需要老師用手把月亮指給他看。老師用種種方便善巧，教你參話頭、參公案，便等於是把手指讓你看。你先看手指，再看這手指指的方向，終於循方向發現了被喻為月亮的自性清淨心，或空性的智慧心。

一、不見廬山真面目

一開始修行的人，當他看到老師的手指，心想，喔！老師的手指是粗的或細的，膚色是黑的或白的。這時他對於手指的作用何在，尚不知道。於是老師叫他不要老瞪著老師的手指看，而是沿著手指一節一節往上看，結果手指尖上面沒有東西，老師說不是看手指尖，而是看指尖所指的最遠方。可是師生所站的角度不一樣，所看到的方向或有偏差；於是老師只有一次一次地修正學生的錯誤，學生也一再地矯正所看的方向，最後終於看到老師所指的那個東西——月亮。

這過程是要經過很長一段時間的修正再修正，考驗再考驗；當然，對於根器猛利的人不需要如此的大費周章，老師只要手一動，學生就立刻見到老師所指的東西。只是這種一點即破的情況難得遇

到，除非千里馬遇到伯樂時，所以禪宗只用間接的方法指導人修行，只能用手指標出月亮的方向，沒有辦法直接拿月亮給人看。

很多人求悟心切，希望老師一開始就把月亮從天際摘下來往他面前一擺，說：「你們看，這就是月亮。」可惜老師做不到；因為月亮是佛性的比喻，佛性即空性，沒有具體的形相，不可以言宣，不可以意會，必須你親自去體驗。

有些人認為用手指指月亮，手指是方法，見到月亮就是見性、開悟。於是認為手指有，月亮也有，只是在看到月亮以後，忘掉手指。此所謂得月忘指。其實，《心經》中說：「無智亦無得」，若在悟後仍有從悟境所得的一種具體的東西，那就不能算是開悟了。真正的開悟，不僅忘掉手指及所指的方向，也忘掉有月亮這可見的目標物，那時你就是月亮。一切的一切，都是月亮的本身，你的自我不見了，月亮當然也不見了。如果尚有月亮可見可得，你與月亮仍是對立的，統一的大我境界尚談不上，何況是解脫自在？諸位可能會發生疑問：修行禪的人是不是要開悟、見性呢？見性以後，是否有個性在那裡？答案是肯定的。不過在沒有見性以前，這性的概念是有的，當你見到了性以後，這個清淨的性就沒有了。性即實相，實相是無相的。

以上所講的，是「指與月」的概論，下面再以三個層次予以剖析；第一，在日常生活中；第二，在精進修行之時；第三，修行成就以後。

二、日常生活中

第一個層次是在日常生活當中，不論是人、事、物，我們都可從其中學習到新的知識。生活就是教育，生活的經驗就是知識的寶庫、智慧的泉源；花草搖曳，螞蟻營巢，嬰兒顰笑，無不蘊藏生機和哲理。因此在日常生活當中、如果我們用心探索，搜尋未知的世界，時刻會有新的發現，帶來新的啟示。由此可知，在任何現象的

背後，都有一分道理在，只要將你所看到的，加以留心思索，或保持一分關注的興趣，它對你的未來也必然會產生影響。請問諸位，這是不是手指和月亮的關係？當然是。其時所目睹的人、事、物是手指，而在手指以外的意會便是月亮。

因此，禪的修行者時時刻刻都在生活之中，而生活中的一言一行都是修行，他必須留心，把注意力落實在生活的每一個點上，這是基本的要求。當你的日常生活有條不紊，很清楚地知道自己在做什麼，而不是像無頭蒼蠅似的瞎飛亂撞，你才能進入禪的修行工夫之中。

這和參公案、參話頭，有點不同。在參公案話頭時，是希望知道手指以外的月亮在那裡？這月亮又是什麼樣子？也就是經常專注在一個問題或一個念頭上。但日常生活中，你卻不能使自己像一隻伶俐的猴子那樣，對什麼事都感到很好奇。看到鐘在轉，就把它打開看看，裡面是什麼東西在轉？聽到唱機在歌唱，也把它拆毀了，看看裡面的人藏在何處？整天這麼胡思亂想、東衝西撞，這不是參話頭，也根本不能修行，甚至使得你日常生活的秩序大亂。這時你走路可能會撞到汽車，吃東西會把食物塞到鼻孔裡，因為你心不在焉。

而我們平常的生活，就是要鍛鍊自己，攝心專注在每一件所做的事上，把它認真盡責地做好。這可以使我們從生活之中，體悟出一番道理，再將它應用到以後的生活之中。當身心經過這樣的訓練之後，就能處理日常中的一切問題，安然通過一切順逆境遇的考驗，使生活充滿著智慧和愉快，不僅自利又能利他。

三、精進修行時

第二個層次是真正進入修行的階段，也就是已經發心修行，而且有個老師教你方法來修行。當然，對禪宗的祖師而言，生活中所見的，處處都是手指。挑水、擔柴、墾地、種菜，樣樣都來；一

草、一木、青山、綠水，脂粉紅顏、白頭老翁，無一不是修行的觸機，故說，鬱鬱黃花，青青翠竹，無非是如來對眾生說法的廣長舌相。

而對初初修行的人，必須認定一個方法，再下工夫，不然會有麻煩。雖然每一隻手指都指向月亮，但是你不能頻頻換手指來看。對於不同的人在不同的時間，可用不同的手指、不同的方法、不同的話頭及公案。但對於同一人在同一時間，同一情況下，不能換手指，必須一直用同樣的方法。並且不能有所懷疑，要完全信服師父的忠告、建議和指示。師父要你怎麼你就怎麼；然後很可能由於這個手指所指的方向而見到月亮。

當然也有例外的情形。也許當你正在同一個方法上用功時，工夫已經用得非常純熟，非常得力，但它終究沒有讓你看到月亮，卻因為另外的情況發生，而終於讓你見到月亮了。比如唐朝有一位香嚴禪師，終日參著「未出胞胎，未辨東西的本分事」，參了許久參不出所以然來；結果，有一天他在室外除草，偶然間用一塊瓦礫擊中了竹竿，聽到「啪」的一聲時，就廓然開悟了。此時他是見到月亮了；但在這之前，他已抱著手指，費了好多工夫，就是看不到月亮；結果當他放下手指及其所指的方向，正巧瓦礫打上竹竿，一回頭，不需手指，月亮早已經碰上他的鼻子。這就好比調望遠鏡的鏡頭，如果技術不嫻熟，或沒學過怎麼對法，對來對去，怎麼對也對不起來；但是對到最後，差不多對到了，或者有人幫助你，適時一撥，就看到了你要看的東西了。所以禪宗有機鋒及轉語，老師用種種常情常理或非常情非常理的話來問你，看你是不是對得上，如用功到相當成熟，可能就對上了；如功力尚未成熟，再怎麼對也對不上，還得繼續努力。

用手指看月亮一定要死心塌地，有些禪師用不同的公案教不同的人，也有用同一個公案教所有的人，如金華山俱胝禪師，遇到任何人向他請教佛法，他一律伸出一根手指示人，故被人稱之為「俱胝一指」。因為他以天龍禪師向他豎一指而開悟，因此也用一指示人。從近代來果禪師的語錄及其禪七開示錄中也可知道，他都教人家參「念佛是誰」的話頭，不參其他，也有人專要人家參「拖死屍

的是誰」或「父母未生前的本來面目是誰」等。事實上，公案和話頭並不是重要的事，能夠持續不斷地，用同一個特定的方法一直用下去，才是最重要的。你不能每天把《景德傳燈錄》拿出來翻，把一千七百零一個公案，通通記在腦子裡，時時換著參，雖然事事物物都是手指，每一個手指都可指向月亮，但在用功時只要認定一根手指，一直用功下去，必可看到月亮。

禪的修行是依手指指的方向看月亮；但從來沒見過月亮的人，不知道月亮是什麼樣子，他如何知道他是否看到月亮了呢？我說我手指所指的那個東西是月亮，你們照著我手指的方向，從你的角度看過去，正好是馬路上的一盞電燈，那你可能把電燈當成月亮了。也就是說，在修行過程中，可能會遭遇到困境，迷失了自己。還沒找到目標，以為已找到目標；還沒看到月亮，以為已看到月亮，這是很危險的事。

明眼的老師能夠知道你是否看到真正的月亮。也許你所看到的月亮是長的、方的、扁的，是黑色的、藍色的、紅色的，老師告訴你月亮不是那種形狀、不是那種顏色。於是你問老師，他要你自己去找；「不對！再去找」，老師一定是自己見過月亮，否則他怎麼知道學生是不是看到月亮了？如此一次又一次通過考驗之後，你會明白老師並未騙你。

誰是老師？這又是個大問題。很多人這麼跟我說：「法師，請你介紹一個禪師給我。」誰是禪師誰知道呢？我只對我的學生有所瞭解，知道他大概在什麼層次。至於其他的人，即使是少數自稱禪師的，他們究竟有多少能耐呢？也許和他有緣親近的人，知道的亦不多。不過，有的所謂禪師可能是附佛法的外道。自然也可能有真見地的禪師，只是不會在馬路上讓你到處遇到。

有些人無師自通，自己修行開悟了，自詡為古佛再來，菩薩再來，羅漢再來，這些人一定以為自己見到月亮了；可是，他們既然沒有老師的印證，也當通過經證，例如《金剛經》、《楞伽經》、《楞嚴經》、《圓覺經》等。經證宜為客觀的公論，而不是隨著自己的經驗來解釋佛經。像永嘉大師，先是自己修天臺宗的止觀，後

參訪惠能大師，這樣的修行成果才可靠。也有一些祖師，並沒有找老師勘驗工夫，而他們的修證經驗得到當代禪師及後世的承認，雖然沒有老師，他們沒有問題。如果是自我認可、自我宣傳，並未獲得當時人的公認，也沒有通過經教的審核，及後人的承認，這樣的人，不僅不能算是禪師，實是邪師。

即使見到月亮以後，還是會有些問題存在的。你見到的是怎麼樣的月亮？是陰曆初三的一彎新月？還是初七、初八的半月？見到了這樣的月亮後，你當然還要繼續修行，直到見到十五、十六的滿月為止。縱然你是大徹大悟，已經見到了滿月，修行還是不可終止；因為禪的徹悟是理具，徹悟是悟的理佛，並未究竟成佛，所以，仍須假以事修。

四、修行成就後

第三個層次是修行成就之後的手指和月亮，當修行有了成就之後，則「得月而忘指」。即已見月亮，手指就用不著了。此時，不需要手指，也可以隨時看到月亮。因此修行純熟的人不必用方法，不必用任何的比喻和說明，也不必參話頭、參公案，他本身就已生活在全體的悟境裡。

這個時候手指不要了，那麼月亮要不要呢？當然你天天抱著月亮，不，是你自己就是月亮時，你還需要找什麼月亮嗎？那麼再問：月亮有沒有呢？有的，但對悟後的你來說，月亮已經不見了，正是「不見廬山真面目，只緣身在此山中」，甚至你自己就是廬山的全體。當你發現月亮不見了，你再去找月亮，那你自己一定又離開月亮了，就好像你們來農禪寺，剛才在外邊還看到農禪寺，現在進了農禪寺，農禪寺就失去了它的面貌，如果你懷疑，這是那裡？趕快到外邊去找農禪寺，結果你已經離開了農禪寺。所以當你見到月亮，你與月亮合而為一之後，手指還是有的，但用不到；月亮也是有的，但你已看不到，而且感覺不到了。

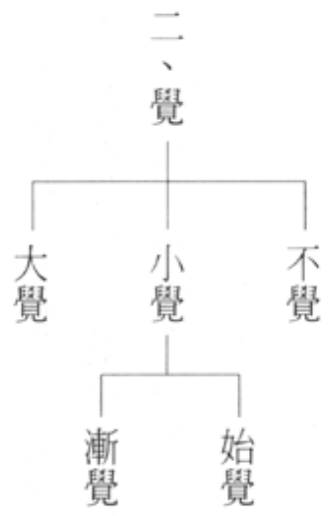
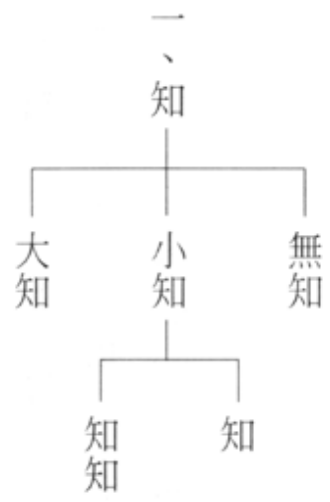
至於那些還沒有見到月亮的人，還需要悟後的人藉著手指指點他們去找月亮，因此當釋迦牟尼佛成佛以後，而他自己不需要手指，他那個手指是為指示一般眾生而用的，它指向一個讓我們修行成佛，脫離生死苦海的方向。禪宗的歷代祖師，他們已經開了悟，已經見到了月亮，已在月亮裡，跟月亮一樣，但是他們還是用手指告訴人家月亮所在的方向。一般有了徹悟經驗的成就者，自己就是月亮，自己和月亮合而為一，你們說，那是有呀？還是沒有？有。親證法身，法身是有，但這法身在那裡？卻沒有固定的形相概念和獨有的時空位置。禪者的最大成就，便是捨棄了一切感覺和見解，連自己和月亮合而為一的意味也沒有。

佛並沒有一個特定的、固定的形相存在，完全是從慈悲與智慧的力量中顯現他的偉大。從許多手指看佛的慈悲與智慧，這是眾生所見，但對佛來講，佛沒有認為自己是慈悲與智慧者。我們說佛就在月亮裡，跟月亮一樣，對佛而言，根本沒有「月亮」這個東西。既無手指，也沒有月亮；既無佛，也無眾生；既無煩惱，也無菩提，也無涅槃，這才是以指標月的最高目標；而我們自己本身應該從什麼地方開始？是不是從「既沒有這樣，也沒有那樣；既沒有那樣，也沒有這樣」開始？不，我們要從第一個層次的「既有這樣也有那樣」開始。

（一九八四年十月十六日講於農禪寺，果理整理）

知與覺

今天這個「知與覺」的主題，是根據永嘉大師在〈奢摩他頌〉裡頭，論列「無覺」與「無知」的兩個名詞而得的構想。現在先將其大綱，列表如下：



一、知

（一）無知

你們知不知道我心裡正在想什麼？當然不知道。我胸前掛的這是什麼？大家都知道是念珠。這念珠是什麼東西做的？什麼時候在什麼地方買的？諸位便知道了。在動物之中，有的是完全不知，像昆蟲、螞蟻，牠們擄獲一件食物的時候，憑著本能，就把它吃了，但不知道吃的是什麼。剛出生不久的小寶寶，你餵他奶，他吃，但他不會知道他吃的東西叫作奶。在座的諸位，應該不會如此了，但是當我請問諸位：「你的前生是什麼？你現在的太太，過去跟你是什麼關係？你的孩子為什麼生到你家裡來？將來你死了，會到那裡去？」這些你都知道嗎？不知道。

唐朝的南泉普願禪師將圓寂時，弟子問他：「你死了以後到那裡去？」他說「山下做一頭水牯牛去！」這話讓普通人聽了，會毛骨悚然；禪師的修行那麼高，死後還要到牛腹中去，這是不是可怕？然對那位禪師來講，並不可怕。他知道要去的地方，去了以後，結束了就離開，他沒什麼好怕的。不知死後的去處，才會恐懼死亡。這位禪師沒說他為什麼要到牛腹中去，可能是為了接受果報，或者他的意思是說，到牛腹中投胎跟到人間去投胎，沒有什麼不同，也跟到西方極樂世界去沒有什麼不同啊！如果是這樣，他已經是得大解脫的人了，天堂、地獄對他來講都是一樣。諸位！你們死後去那裡？你可以說：「我願到西方極樂世界去。」這是你願意去，但以你的福德智慧及你的信心，是不是去得成？還是不知道的。這是知與無知的不同。

無知有很多層次：第一，根本沒有學習能力的動物，乃至新生的嬰兒，或雖有學習能力而對尚未學習的事物，也是一無所知。第二，即是深一層看，不用說對於自己的生前和死後不知道，現在究竟是個什麼樣的人？也會感到陌生。照片的像、鏡中的影，都不是你；縱然把五臟六腑都挖出來，仔細檢查一遍，也無法知道自家的我是什麼。再問，你身上有多少汗毛？有幾根眉毛？不會有人知道。你在一天之中有多少念頭？即使剛剛在打坐的兩個小時中，你動了多少念頭？坐得相當好的人可能知道，請問在座諸位之中，有多少人知道的？無人知道。你頭腦中從小到現在像錄音帶那般錄下

去的東西有多少？記不記得？不記得。你既然不能深切的瞭解你頭腦中儲藏的東西，你就不能說瞭解自己，你就不能不承認你的無知。

（二）小知

小知又可分為「知」和「知知」。

1知：

小知是對大知而言，是有限度、有範圍的知道。它的第一個層次是「知」。比如初生的嬰兒，不知父母是什麼，經過日復一日的教育，他就知道，這是爸爸，那是媽媽。不管你從幼稚園、小學、中學、大學，乃至於得到博士學位，不管你從家庭、學校、社會，以及整個自然界，你所學習到的一切，都是知識和經驗的累積。對一般的人來說，教育的目的和功能，只能使他達到知的程度。所以在座的諸位，至少都已在「知」的程度。

請問諸位，你們來這裡打坐，究竟是學什麼？當然是來學「知」；教你們的方法是知，而我現在講的開示也是知。你們聽懂了，便是知。但是，你們的目的，如果僅止於知，你可以看書、聽演講，不需要老師教你打坐；可是多數的人來學打坐，也僅學到知的程度，知道打坐的方法之後，並不會好好地練習。可是學打坐應該要更進一步，達到「知知」的目的。

2知知：

學打坐的目的，除了健身之外，更要緊的在求「知知」。即是發揮出明察秋毫、舉一反三、見理窮源的潛能。也就是以我們既有

的知識來發現尚未被發現的道理，這樣的情形很多，因此一般人恆常以知識推理。如果能活用知識、學問，而發現新的原理、原則，他就是偉大的先知先覺者，像一些世界性的不世出的宗教家、哲學家、藝術家、教育家、科學家等。比如牛頓發現萬有引力、愛迪生發明電燈、愛因斯坦發現相對論即是。

孔夫子也於《論語·季氏章》說，知有「生而知之、學而知之、困而知之」的不同。他說：「生而知之者上也，學而知之者次也，困而學之又其次也。」生而知之，即是「知知」的範圍；學而知之、困而學之，則僅是「知」。生下來就是天才的人，也畢竟極少，因此宜用坐禪的方法來鍛鍊我們的頭腦，使之從紊亂散漫變成有條理，從含混籠統變成清明，從不穩的、情緒化的心態，變成穩定的、理性化的心智，就能達到知知的目的。不過達到了這種目的的人，並不等於成了佛，他只是能從已有的知識，獲取了更高的知識，卻還沒有親自實證到知識背後的實相。

（三）大知

小知知局部，大知知一切。以莊子的〈齊物論〉說：「大知閑閑，小知閒閒。」大知的「閑」字，好像門裡面有樹木擋住，門不能開，外邊的人不能進去，無法從外邊看到裡面，裡面的不讓出來，高深莫測，無法窺其堂奧；小知的「閒」字，好像門裡有月亮，從外面可以清清楚楚地看到門內的一切景物。大知若無知，小知則多喜雀噪。大知者能深藏不露，沈默寡言，雖胸羅萬卷，猶虛懷若谷；小知者唯恐他人看不起，所以時時表露知識，到處賣弄才華，往往都是浮光掠影，言多而不中肯。（這是我戲以測字方式解莊子，以說明此處的大知與小知。莊子的原意可能說「大知無分別，小知有取捨。」在此亦可借用。）

若以大知和知知作比較，大知是知知的更高層次，知知是舉一反三，聞一而知百，乃至知千萬億。知知是起自頭腦的思惟；大知則不是發自頭腦的邏輯思慮，它不需用學習到的知識來引導，而是

自發的實際體驗，這一定要靠修行佛法的戒、定、慧三無漏學而得。所以此處的大知，異於莊子的學說，那是超知識的智慧。智慧有大有小，小智慧便可稱它為大知。在修行禪定的人來說，如果能進入忘卻身心的自我中心之時，便可體會到「無限」是什麼，也可以約略領略到「解脫」是什麼味道。這是親證的體驗，所得到的成果，即是大知。這種體驗，不能用嘴巴說，也無法用邏輯去想，而是自己親自瞭解到，在貫透了我們平日所感受和接觸的身心世界之時，也就是在不受身心世界的束縛之際，究竟是一個什麼樣的情況。我們有身體之時，也就是在不受身心世界的束縛之際，究竟是一個什麼樣的情況。我們有身體，就會有疾病、飢餓、寒冷等問題；我們有心，就會有許多許多的煩惱。如果我們用功修行，到達忘掉身、心和所處的世界時，便會脫離身心所帶來的負擔，那便是不執著身心世界為我及我所有的了。不執著並不等於不存在或沒有。身、心、世界，照樣存在，只是不受身、心、世界所動搖、所困擾、所累贅。這種情況無法形容，無從標示，一定要親自體驗，所謂「如人飲水，冷暖自知」了。

像這樣的情況，是不是得到解脫了？我只能說，已嘗到了一丁點解脫的味道，卻不能說從此以後沒有煩惱了。因其若不繼續修行而至大徹大悟，那種境界仍會退失。當你的定力退失、禪境退失，還是普通人；但你已嘗到過一點解脫的味道，已和以前不同。依據各人的善根及修持的功力之不同，所嘗到的這種味道也有深淺，維持的時間亦有長短之異。所以到這種程度還談不上得大解脫。對此我稱之為大知。

二、覺

覺與知不一樣，是更高的一個層次。我剛才講的大知，是必須修行禪定才能得到的體驗。世間的各派外道之中，也有修行禪定的，但他們無法得到真正的解脫。此處我要講的覺，便是向解脫的路上走，乃至到達究竟解脫的層次。

覺有不覺、小覺、大覺。小覺又可分為始覺、漸覺。

(一) 不覺

不覺即是凡夫，從未修行過佛法，或剛剛開始修行佛法的初學者，都是不覺。但其中沒有學佛的、不信佛法的、不信三寶的，他們不相信，也不需要「覺」這樣東西，這是屬於第一個層次的不覺。已經開始信佛，努力修行，但還沒達到覺的程度，可是從書本或者善友的影響教導，得到三寶的信仰，相信人皆本具佛性，將來可以成佛，這種人是不覺之中的第二個層次。皈依三寶之後，為什麼會不覺？因為尚未親自體驗到有一個「覺」的佛性在心裡。

(二) 小覺

1始覺：

始覺是初見佛性，第一次見到了自己的本性。體驗到自己的本性跟其他人的本性是完全一樣的。體驗到自己的本性，就體驗到法界一切眾生的本性；體驗到法界一切眾生的本性，也體驗到法界一切法的本性。任何一法同於一切法，一切法等同於一法。本性是無礙清淨的，無垢無染的，但是不離垢染，不離世間法，正如六祖惠能所說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」意思是說，出世法就在世間法中。禪宗稱此為見性，或明自本心，就是此處所講的始覺。到此地步的修行者，始見到無始以來的本來面目，但尚未得自在解脫，仍待努力修行，重重突破。

2漸覺：

再進一層講，不論是什麼宗派，禪觀乃是共通的修行方法，不論用那一種禪觀方法，在入門或證悟之後，一定尚有更遠的修證路程要走；雖然禪宗是不歷階次，頓悟直進，但也無一禪師不在悟後進修。有說悟境有大有小，有說悟前如喪考妣，悟後更喪考妣，有說見性之後，始夠資格住山修行，有說具備道眼之後，才有能力行腳參方。即使六祖惠能在受五祖印可並傳法之後，還在獵人隊中隱身。

這就是說，修證均有層次，每一個層次代表一個階段。根據《華嚴經》及《瓔珞經》，佛道的修證，全程有五十二個階段，從初發菩提心，經過十信、十住、十行、十迴向、十地，再加等覺及妙覺。所謂見性，沒有一定的說法，在此五十二個階段中，究竟到那個叫見性？通常的所謂親證法身，是指天臺教判通教的初地菩薩。但禪宗不採取這個觀念，禪宗說見性就能見到法身。一般講，初地菩薩開始見性，見性以後所見的那個性，就永遠再不會退失了，他們所見的那一部分或是那種程度，是永遠不會退失的了。這與禪宗所講的見性不同。禪宗所說見性之後，可能還會退到牛胎馬腹中去受報；見性以後如不繼續努力，仍如「逆水行舟，不進則退」，所以禪宗的見性，並不是一旦開悟，就一了百了。他是可以講頓悟成佛的，但那成的是一念之間的佛，或一時之間的佛，過了這一念或過了這一段時間，依然是眾生，仍然有煩惱，故須漸進漸修，修了再修，悟了再悟。一層一層往上提昇，故稱之為漸覺。

（三）大覺

大覺是修行佛法的最高境界。圓滿究竟的佛，我們稱佛為大覺世尊；唯有一切諸佛才能稱大覺，其他都不能稱大覺，大覺又稱妙覺。大覺涵蓋盡了一切菩薩、聲聞、人天等所有的程度，如何達到大覺的目的呢？這要看我們如何發願或發心了。不但要發終生修行願，而且還要發盡未來際願。也就是發無上正等正覺願，盡未來際學佛所學，行佛所行。未來的生生世世都要修行佛法，直到成佛為止，永不退心，便能成為大覺。

三、知與覺配合

知與覺如何相配呢？無知與小知不在覺的範圍。大知跟小覺裡的始覺有共同點。雖然由知知可能進入始覺，具備知知能力的人，未必能達成始覺的程度。大知可能相當於始覺，具有大知經驗的人，不一定是見性，雖然有各種身心感受乃至禪定的體驗，屬於大知的層次，卻不等於小覺裡的始覺境界。但可能有一些具有大知程度或能力的人，已到了小覺裡面始覺的層次。至於漸覺及大覺，則非知的程度所能窺見。

我們修行佛道必須分層次，循序漸進，否則就像盲人騎瞎馬，不知道騎到那裡去。修道不懂層次，不懂方法，就不知道自己究竟走的是什麼路，現在正在路上的什麼位置。

我今天講的這些，諸位聽了以後，作用在幫助你們修行。我在國內外都會遇到一些人跟我說，他們在修道，可是道有善道與惡道、白道與黑道、佛道與魔道之分，此道非彼道；縱然都是善道，走兩步路的道，走一百步路的道和直達目的地的道，差別極大。普通的道無非小道，甚至是邪道，那是短路，甚至是絕路、死路；而佛法，會把每一種道的程度說明，告訴我們，現在正走在那一個位置的階段，並且指示我們一程又一程的繼續前進。所以奉勸諸位，不要由於求道心切而誤入歧途。

（一九八三年十月九日農禪寺，果理整理）

真假禪師

一、兩種禪師

指導他人坐禪的人有兩種，第一種是那些已經達到很深境界，並且能夠持續不斷地精進修持者，這就是真正的禪師。另一種則是那些雖然有若干修持，但深度不夠，或者雖一時獲得某種經驗，卻因本身沒有繼續努力修持，而無法更上層樓，甚至退縮的。這種人，在他們有所體驗並正在修持時，可以被認為是「真」的，但過後，他們卻只能算是「假」的了。

這些禪師之中，儘管有的經驗非常豐富，並有許多人在他們的指導下學習禪法，因為他們尚未達到完全解脫的境地，還執著名聞和信徒，為了某種私欲，便輕率地認可他們的學生，證明這些學生已經得到開悟的體驗。

他們以為，如果不這麼做，這些學生便很可能會離開他們的道場，到別的禪師那兒去。再過幾年，他甚至還會告訴這個徒弟，他可以準備去教導別人了。如果這個徒弟相信師父的話，以為自己真正已經解脫開悟，並且也具備了指導別人的資格，就不會再考慮那追求更深悟境的可能，或者再去親近其他的禪師，結果，造成了無窮的禍害。所以出名的禪師未必是傑出或卓越的禪師，同樣的，親近高明禪師的徒弟，也未必會成為真正的禪師。

二、真假難辨

但是這些不是真正的禪師，怎麼能夠吸引一大群信徒或追隨者呢？因為他們所表現的態度和雅致的風格，似乎符合真正禪師的要求，所以對一個普通人來說，要分辨出這些禪師的真假，是很困難的；只有那些在修持中已經達到很高程度的人，才能以超然的姿態，從和他們的對話中分辨出是真還是假。

在公案或禪宗祖師的語錄當中，我們可以看到一些帶有明確方法或模範的言語舉止。假如你廣泛地涉獵這些典籍，也可以從這些

篇章中，採取與這些禪師的語默動靜確切相同的一些律則，於是人們便會認為你是真正的禪師了。

有很多教禪的人，看起來似乎沒有執著，表現得十分高尚灑脫，好像他們已經解脫了。實際上，他們只是在表演劇本裡的角色，表面上看起來真有那麼回事，與高明的禪師完全相同，不過在他們心裡卻無法相印。只是這個角色扮演越久，便越能掌握它的技巧，引起更多人對他們的信賴與敬仰。於是他們便自以為成功而繼續不斷地運用這些技巧。其實，這些禪師只是好演員而已，作為一個優秀的演員，他們的演出可能非常感人，使得觀眾也很難感覺到他們是在演戲，而信以為真。

三、禪師不須守戒嗎？

在《信心銘》中，有兩行文字描繪一個真正達到徹底覺悟的人，其行為是不受任何固定的方式限制。他已經不必依持任何戒律或規則。那便是：「任性合道，逍遙絕惱」及「究竟窮極，不存軌則」的境界。對這個意義的錯誤理解，將會使人產生很嚴重的問題。

根據這個誤解，如果一位禪師自以為有了很深的開悟經驗，而其他的人也相信他是一位開悟的禪師，他便不需要遵守任何戒律了。他可以殺，可以盜，他可以淫，也可以妄語，他可以公開地表明，為了完成解救眾生這個目的而做任何事情。既然他用的方法都是「對」的，他將不會造任何惡業，這種可怕的錯覺，在中國、在日本及今日的美國，是相當普遍的。

事實上，在禪的修行者，有著三種戒律，第一種叫作「別解脫戒」，意即說，如果你奉持其中一戒，至少在這個別的戒條上，你便走向解脫，譬如你持不殺生戒，那麼至少你將會遠離因殺生而造成的惡業。從這一點，你便將走向解脫的大道。

第二種戒，稱為「定共戒」。一個入深定的人，他的身心是不動的，由於制心一處，因此，他便不會有破戒的可能。

第三種戒是「道共戒」，這是指那些已經達到聖潔境界的人，在這個境界裡，他們的內心時時刻刻與正道相應。他們的思想、觀念，自然不可能偏離正道。這即是說明，他們是不可能破戒的。他們不需要依靠任何行為的準則，或道德的規範，因為凡是他們的行為自然而然地屬於戒律的範疇。這如孔子所說的：「當我七十歲時，我便可以隨心所欲，而不會踰越規矩了。」

這個「道共戒」的觀念與那個「禪師可以隨便破戒或做任何他們喜歡的事情」的錯誤看法，是非常不同的。在中國，那些修行深度不夠，以及生活不守律，放浪形骸的「禪師」，被稱作「野狐禪」或「邪禪」。所有真正的禪師都嚴持戒律；尤其他們若是出家人，必定會堅守叢林的清規。一個禪師必定具有智慧，而有智慧的人，是絕對遵守戒律的。

而那些只會標榜禪宗解脫自由的氣氛，並蔑視戒律的人，大多數是從未修行或修行程度不夠深刻的。他們可能曾經得到一些開悟的體驗，但至少在目前，他們並沒有這樣的境界。可是為了要贏得信徒的尊敬和讚美，便放出這種虛偽空氣，表示他們即使破戒，也是為了度眾生的方便，對於他們的道行是絲毫不會減損的。

這樣的禪師已不再是禪師，而是魔王，常常有一種說法，認為修禪的行者很容易走火入魔，這便是一個典型的例子。

事實上，永遠保持開悟境界的人是非常少的，很多公案或禪宗語錄中，都談到開悟的境界，但這些文字中卻甚少提及歷經了開悟的體驗後，這個境界會消失的，這種開悟的體驗可能維持幾個小時、數天，或幾個月；如果想要保持這個境界，除非你不斷的精進修持，否則，對於多數的人來說，這個經驗是很容易漸漸淡化，然後消失。

這是由於他們回到日常生活後，心神渙散所致；但即使他們沒有回到一般正常的生活，修持的境界也不可能十分穩定，也會如波

浪似地上下起伏波動。終生維持徹底開悟境界而不退失，對一個修行的人來說，是極難的。

四、永恆的價值

有人會問，怎麼會有一些人，雖然沒有修持或修持不夠，他們所表現的態度卻顯示他們的行為是那樣的純潔和清淨，猶如已經沒有任何執著，也好像他們已經完全解脫了，他們是否也具有一些智慧呢？

是的，他們也有一些智慧，但智慧有兩種：一種是無漏的，叫般若；一種是有漏的，叫三摩地。有漏的智慧發自於有漏的禪定，這不是最高層次或超越的禪定。更確切的說，這只是「世間禪」。這種智慧仍然摻雜著執著、煩惱以及貪瞋癡三毒。這些人因為經由禪定的工夫，可以保持比較清楚的頭腦，也似乎比普通人來得更理智而銳利。但歸根究底，他們仍未徹底解脫，還有種種因我執而現出的困擾。

古往今來，我們看到的任何宗教，都會有一些規定，以適應人類社會的法則。而一個宗教信仰所以能流傳千百年，它必須具有協調和保護人類道德及生活標準的功能，其創始者的言語舉止，必是有高度的修養。那些繼承這個傳統而一代接一代地流傳下來的信徒，必然也能夠理解這個原則，信受奉行；佛教便是一個典型的例子，天主教也是如此。長久之後，它們與人民社會之間，便自然形成一種穩固基礎。

今天的美國，由於社會的結構經常變動，尚沒有產生一種能夠普遍適應社會的標準行為。人們由於好奇心的驅使，便很可能追隨一些不講求道德修養，不謹守律儀，看起來好像十分灑脫的古魯（師父）。這些師父最多只能製造較小的知名度，或獲得追隨者短暫的認可。唯有按照釋迦牟尼佛所指示，遵行著非常清淨行為規律的人，才經得起時空考驗，而留下永恆的價值。

五、善惡到頭終有報

流弊最廣的，是那些我慢貢高自以為解脫了的禪師，甚至放言，即使他們做了依常情看來是很邪惡的事，也不需要受到惡果。因為他們的目的完全是為了幫助眾生，這即是行菩薩道。

這種造惡卻得善果的思想，與我們善惡分明的道德觀念完全相反。然而那些人會說，禪就是這樣的，善即是惡，而惡亦不異善，這是不負責任的說法。試問一個得到大解脫的菩薩，如果犯惡業，他們將承受惡果嗎？

當一個真正得到解脫的大菩薩，在做這些事情的時候，他們對自己的行為是不會有善或惡的概念的；但事實上，他們已經做了一些惡事，比方說，一個菩薩為了解救很多人，也許會將某個人鎖住或甚至置之於死地，因為他是個危險人物，如果不用這種方式處理，他將會殺害更多人。若以解救許多人而言，菩薩是做了一件好事，但對於使用的方法而言，他卻犯了惡業。即使他是一個已經解脫自在的菩薩，發願要輪迴生死，他仍然需要承擔他所造的惡業果報。

因此，即使是真正開悟的禪師，也需要對他們的行為負責，更何況是假的禪師呢？那種禪師可以隨心所欲地做任何事情，而不必遭受果報的概念是不存在的。

（釋繼程譯自英文《禪雜誌》二卷八期）

事與心

德山宣鑑禪師說：「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈，寂而妙。」

現在，外邊下起雨來了，這就是事。你擔心著：「糟糕！下雨了，等會兒怎麼回去？」這是心中有事，可名為有事於心。如果雖然下雨了，你心裡卻並不在意，怎麼回去都好，這便是無事於心。

反過來說，如果我們心中存著要開悟成佛的念頭，這是有心，因此我們來學打坐，這是事，合起來稱為有心於事；如果我們並不存開悟成佛的念頭，純粹來打坐，便是無心於事了。

無事於心，是指發生了事，卻動不了你的心；無心於事，是指你的心，不主動去攀緣事。事可分為「外在的事」與「內在的事」；心也可分為「外在的心」與「內在的心」。「外在的事」又可分為跟自己有關的事和跟自己無關的事，「內在的事」也可分為跟自己有關的事和跟自己無關的事。

一、心事重重有誰知？

（一）外在的事

現在，先講「外在的事」中「是不是跟自己有關」。

所謂外在的事，是指心外的事。諸位如果從路上來，在馬路上看到發生了車禍，這便是外在的事。但它沒有把你擋住，這個車禍便跟你無關，但畢竟發生車禍了，你還是關心，你看到車禍，心裡就想：「噢！這地方發生車禍了。」而且腦海中留下好久的印象。

另外，可能發生跟你有關的車禍，比如你受傷了。或者你雖然並未受傷，你的座車也未受損，卻因交通阻塞，把你擋住，過不來，停了幾十分鐘，車子無法前進，你正趕時間赴約或上班上課，只有心中乾著急：「真倒楣！時間來不及了。」因此這場車禍對你來講，已經開始牽扯上關係了。進一步，如果車禍發生時，你正好在場，大家都袖手旁觀，因為你是佛教徒，你會自告奮勇地攔一輛

計程車，或者就用你坐的車子，把傷者送醫，那車禍就跟你有更多的關係了。

（二）內在的事

接著講「內在的事」。在座諸位打坐或聽講，如果你心事重重，你坐得穩嗎？我的話你聽得下去嗎？所以，所謂心中有事，往往不是眼前事，而是過去或未來的事，使人神不守舍地胡思亂想。

心內的事，又分成跟自己有關的事和跟自己無關的事。比如，今天是星期天，你本來和女朋友約好，下午四點鐘見面，結果你把這件事忘了，而另外有一位朋友對你說：「我們一起去農禪寺打坐和聽聖嚴法師演講吧！」於是你也來了，來了之後，盤起腿打坐中，忽然想起了約會的事，你就不能安心打坐和聽講了，你會想：「糟糕！現在已過了四點鐘，這怎麼辦？馬上去赴約也太遲了，但是，她在等我，怎麼辦？下次見面怎麼跟她說？她是很守信的人，現在又刮風下雨，很可能她正在那兒淋雨，怎麼辦？萬一魂斷藍橋的悲劇，重演在她的身上，那不是……？」就這樣你坐在這裡，東想西想，心還能靜下來嗎？這是跟自己有關的事。

再說跟自己無關的事。我在美國有一位女弟子，有一次，她來找我，說：「師父啊！某某先生極需現款一萬元，我要幫他的忙，可是又幫不上，怎麼辦？」我說：「既然幫不上忙，你還要幫什麼忙？」她覺得奇怪：「我們佛教徒不是要幫人家的忙嗎？」我說：「是啊，可是你現在根本沒有錢。如果人家說現在你要是沒有一萬元，他就要死了，你怎麼辦？」她急切地說：「那樣的話，我一定得想辦法去幫助他，他這條命我一定要救。」我開導她：「你想什麼辦法？是不是你也告訴其他的人，你現在借一萬元給我，不然我的朋友會死，我也要死了，然而那個人也是窮人，他再去跟第三個人說：『你借一萬元給我，不然我的朋友會死，朋友的朋友也會死，假如他們死，我也會死。』這麼一來，三個人都會死了，是不是呢？你既沒有一萬元，就應告訴他：『我但願能幫你的忙，我也

願你不要死，先向各方面想想辦法看，我也替你想辦法，但我實在拿不出一萬元。』」這是跟自己無關卻成了好大的心事，可謂庸人自擾。本來這是別人的事，但你若在心裡邊老想著它，結果就變成你的事。天下有事，與你無關的事，也都變成與你有關的事。如果是這樣，就會煩惱不盡。

不過，如說，天下的事完全與自己無關，這在佛法也講不通。《梵網經》說：「一切男子是我父，一切女子是我母。」要把一切眾生當成我們的至親骨肉父母看待，才是佛教徒，可是《梵網經》講的，那是菩薩的態度，希望人人都能做到這個程度，而菩薩有凡夫和聖人之別，凡夫菩薩的力量是非常有限的，如果真把每一對男女都看作是自己的父母，而去做他們的孝子，那會鬧成大笑話。所以凡夫的立場還是凡夫，否則便會因此而煩惱無盡。把一切跟自己無關的事，當成了切身的問題，這是不必的。

（三）心在那裡？

以上講的是「事」，現在來講「心」。

諸位的心在想什麼？在注意什麼？這「想」和「注意」就是我們的心。諸位現在聽我講話，那麼，你們的心究竟是在外，還是在內？是在內的，因為你在注意嘛！你的心在聽，你清清楚楚地在聽。凡是你在注意做什麼事，心就是在裡邊，專心於現在所做的事，那是「內在的心」。

至於「外在的心」就不容易知道，請問諸位「心不在焉」的情況時，你曉得自己有心嗎？這時你好像靈魂出竅，身體坐在這裡，心卻不在這裡。舉個簡單的例子；老師在講課，寫黑板。有一個學生，兩眼瞪著老師看，好像很認真的聽課，事實上，他的心裡在想昨天的事——昨天他和某某人一起去看了電影，是愛情文藝大悲劇；他在回憶電影的情節，如癡如醉，此時眼睛裡不見老師，耳朵也聽不到老師在講課。忽然老師叫他的名字，問他問題，他一下醒過來，卻一臉茫然：「啊！什麼？」還有一種情況是，他在期待晚

上和某某女同學約會，想像今晚不知會發生什麼事？第一次約會應該講些什麼話？應該問她一些什麼問題？她問問題時，要怎麼回答？就這樣一邊上課，一邊想事情。這時他的心被過去的境所攪，或憧憬尚未發生的事，而羈留在過去的時間或未來的境界中？繫心於過去及未來的事，忘了現在所做的事，這是「外在的心」。

二、何妨萬物常圍繞——無事於心．無心於事

以上所講的心和事，跟修行有很大的關係。

修行本身就是一樁事，修行要用心，用你的心來配合修行這樁事。比如拜佛是修行的法門之一，但身在拜佛，這是事；而心是不是在拜佛呢？真正的拜佛是非常平靜，非常清楚地心隨身拜。這是我主持禪七時，經常教導禪眾所用的方法。拜佛時，心無二用，只有集中注意力於拜佛的每一個動作上。沒有心中所想的念頭，只是全神貫注地做拜佛這樁事。這便是修行的方法。

修行的方法，可以分為兩類：一是只知有事不知有心，一是只知有心不知有事；前者是專注於方法而忘了心念的活動，後者是自知落實自由的存在而不受境界所左右。如果雖有事而事動不了你的心，你就不會計較是非得失。你在做這個事，而不把做這個事和你主觀的自己連在一起；你是修行人，卻勿使修行這個事動了你的心。這是有事無心而無事於心的程度。

打坐時數息，每呼出一口氣，數一個數字，數到十，再從一數起，這時心裡專注於數呼吸的數目字，其他的事都不管，便是讓數呼吸的這樁事動了你的心。

各位如參加過禪訓，就知道數呼吸有好多個階段，數到好時，呼吸有，數目沒有了，再數下去，連呼吸都不知道有沒有了，這時你的心才安靜下來，這時才是真正的在修行。就像騎一匹野馬，初騎上去一定會掉下來，如果騎了上去不再掉下來，而且馬和你好像

合而為一，隨心所欲地你要到那裡，馬就到那裡。你渾然不覺馬和你是兩樣東西，到這種程度，才是真的修行。這是有心無事而無心於事的程度。

三、海面無風不起浪——心與事合一

當我們用心用到心與事是合而為一時，已經是心外無事，事外無心，這種情況才是真正修行得力的開始。通常，人們都是處在事情和心分離的狀態下，所以有煩惱，以致無法瞭解自己，無法真正的瞭解他人。如果心和事合而為一，我們對於自己是清清楚楚的，對環境也是非常清楚的。

通常用海作比喻，海面無浪是不可能的，除非海變成琉璃、水晶，才不被風吹成浪。心亦如此，若未穩定堅固，必會受到境風的事所擾亂。凡夫的心就像海面的水，外境就像風，只要風一動，水就起波浪，一起波浪，它就糊塗混亂了。譬如一泓湖水，若遇沒有風的寧靜秋夜，水平如鏡，倒映在水中的月亮，便會被看得很清楚，如果水面上有風，或者用手撥動水面，此時水中的月亮在跳動發抖，甚至變成碎片。如果我們修行，心越來越平靜，越來越不受外境干擾，心就越來越堅固，一直到達像水晶、像琉璃的程度，永遠不受外境的干擾。

心裡有事，心就不安寧，或是有新發生的事情動了你的心，心也不安寧；兩種情況，同一結果。一種是心裡有事，你做什麼事，都做不好；一種是外境動了你的心，心不平靜，事情也做不好。

修行就是要使我們的心中無事，也不要讓事動了我們的心。這要用方法練習。方法又使我們的心，大事化小，小事化無，從大大動亂的心，變成小小動亂的心，再進而變成不動亂的心，我們的心就平靜了。那時還是心中有事，方法本身就是事，以方法這個一貫的事，代替雜亂的事，以規律的事，代替不規律的事。數息的方法，就是一貫的有規律的事，它可使我們的心，走上一貫有規律的

動，再漸漸變成不動。聽聲音也是一種方法，比如現在在下雨，你也可以用聽雨聲為方法，每一滴雨的聲音，都打動了你的心，是有事於心，你不再聽其他的聲音，這連續不斷的雨聲，就是有規律的打動你的心。你的心被有規律的打動，比被不規律的雜念打動要好得多，漸漸地心便寧靜不動了。所以，方法本身就是要動你的心，使事進入你心中，目的是心與事合而為一，乃至心與事雙亡。

四、無緣大慈．同體大悲——心事雙亡

諸位可知道？成佛之後的人，是心與事合一？抑是心與事雙亡？從佛的觀點而言，是無我無物無眾生的，當然也是無心無事的。心不住於過去、現在和未來，便是無心；無我相、無人相等，便是無事。但是佛以無緣大慈救眾，故不住三際而有心的活動，此心不是主觀或客觀的我，而是隨物應化的悲智，如明鏡本身無物無影，但能胡來胡現、漢來漢現，你是什麼你要什麼，佛的悲智之中就現出什麼而給你什麼，且能一時頓現十方三世的一切事物。

這可以拿照相機的鏡頭作比喻：照相機拍照，鏡頭不能動，「啪」一聲，照出來的相片才清楚；如一面照一面動，鏡頭一定是模糊的，拍出來的照片就不會清晰。再拿我們人的眼睛跟照相機的鏡頭作比較，請問：在同一個時間之內，在眼睛視線所及的範圍內，你能清清楚楚地把每一個事物的所有形像，都攝入印象中嗎？不可能。在座諸位有好幾十個人，我一眼可以看清楚每一個人的表情嗎？沒辦法啊！我一眼只能看到一部分人的表情。可是照相機的鏡頭，能在一剎那之間，將鏡頭所及範圍內的一切攝入無餘。兩者為什麼有這樣的不同？這是因為我們的眼睛在視物的時候，加上我們的心，我們的心在動，所以看不清楚。而佛心是如如不動的，故能因應眾生之需要而給予救濟，即所謂的「無緣大慈，同體大悲」。

（一九八三年九月二十五日禪坐會開示）

鍛鍊心

今天講的題目是「鍛鍊心」，也就是討論怎麼來鍛鍊我們的心。

一、鍛鍊

首先解釋「鍛鍊」兩字的意義。古代的武士、劍客，都講求寶刀、寶劍。寶刀、寶劍怎麼製造？是由鐵鑄成，這鑄造的過程，稱鍛鐵、鍊鐵。鐵可鍊成好鐵，再鍊成鋼、純鋼、精鋼。在古代，是用老式的土法鍊鐵，講究技術、方法，故須經由明師選材處方，同道家煉丹一樣，特別著重傳承，有獨門祕方。鑄造好的鐵器，須經特別的爐火，燒鍊之後，再用手工捶打。若技術不好，不僅鍊不出鋼來，反而會把全部的鐵打成鐵渣；唯有技術嫻熟，才能打掉鐵渣，而鍛成純鋼。所以技術較差的鐵匠，只能打出鐮刀、斧頭或菜刀等，卻鍊不出上等的寶刀與寶劍。同樣的，人心的鍛鍊也要有明師指導正確的方法。在說明鍊心的方法之前，先對人心作一番考察。

二、心

一個人的思想觀念，性格性向，言行舉止，都是心在主宰。俗話說：「人心不同，各如其面。」世界上沒有面孔長得完全一樣的兩個人，一百人有一百個不同的面孔，一百人也有一百個不同的心。雖然有些人面孔長得神似，或者雙胞胎長得幾乎完全一樣，而分辨不出誰是誰，但只要各自的性格一表現，就知道誰是誰了。世

界上找不出任何兩個人的心是相同的，如果有的話，那麼世界太平，而世間也不成其為世間了。

社會是群眾的組合，無數人共同生活在一起，它是個大染缸。由於每個人的思想、觀念不同，同時為了在競爭激烈的環境中，求取生存的保障，人們學會保護自己，處處爭取權益，以免於吃虧受害。因此，各人有各人的打算和想法，人人變得自私自利，將彼此的關係建立在「利」上，各懷心眼，不能坦誠相待。俗語說：「人不為己，天誅地滅。」為己本無可厚非，否則便無法生存；但人與人之間也因而產生許多不和諧的現象，勾心鬥角，擾攘紛爭，永無寧日。因此，不論親疏，非但朋友之間信義蕩然，甚至演出父子反目，夫妻異夢，兄弟鬩牆的悲劇。

人心是不同的，不容易統一的，小自個人與個人，大至團體與團體、種族與種族、國家與國家，或人與動物之間，都會引起諸多問題，產生對抗與衝突。所以我曾以「矛盾與統一」為題，做過一次開示。

這些現象之所以會產生，歸根結底，在於未經鍛鍊的心，變幻莫測，不可捉摸，有如野馬奔逸，不易駕馭、制伏。因此，必須鍊心，以期在矛盾、對立、衝突之中，尋求平衡、和諧、統一。

三、鍊心的方法

下面講鍊心的方法，分成三個階段及層次：

（一）經由教育或宗教信仰，把歪曲心鍛鍊為正直心

從生理上看，人的心臟是長在胸腔的左邊，而非正中間，所以偏心是正常的，偏己、偏私，偏一家、一族，偏一國家、一民族，都是正常。歪心就不正常，歪同偏不同，歪是歪曲的意思；存心損

人利己就是歪心。幸運的是，世上還是有許多損己利人的人，所謂百步之內必有芳草，比如聖賢、豪傑、菩薩心腸的人即是。一般人都是因為互有往來，互取所需，彼此獲利，而生活在一起，稱為互助互惠，但還是以利己為先決條件。比如美國的農產品過剩時便由政府津貼農戶，把農地荒蕪。明知亞洲、非洲由於營養不足而死者每年有數十萬人，為了保障美國人民的生活水準，便不得不視若無睹，見死不救。所以美國人做任何事，首先強調的是要符合美國人的利益。實際上美國已是世界上對其他落後地區最慷慨的國家了。

歪心的人，居心叵測，慣用不正當的手段，取得不合情理法的利益，如故意倒會、惡性倒閉、瞞天過海、搶劫、勒索、巧取、豪奪等罪行，他們或能獲得一時的僥倖，將來如何不難逆料，縱然現世能逃過法律制裁，他們的後代子孫以及他們的後世果報，絕不會有好的收場。

佛法用因果論來教育眾生，善有善報，惡有惡報，因此，信奉佛法的人，知道因果輪迴，不敢做違背良心的事，相反地要做有益於人的事。所以佛教的教育，可使人從歪曲心變成正直心。一般的宗教也能達此層次，此在佛教，乃是最基本的要求。

（二）用修行的方法，把散心、亂心，鍛鍊成統一的心

第二個層次的鍊心方法，主要是用禪定的修持。第一個層次所依的方法是戒，戒的消極立場是不作一切惡，戒的積極立場是須行一切善。若要把亂、散的妄想心變成集中的統一心，就要用定的力量。

妄想心與散亂心為同一東西，但不同性質。散亂的意思是思想不集中，念頭散漫，沒有一定的方向和目標。妄想的意思是不必想的而去想，不該想的而去想，它可能是散漫的，也可能是有條理的。比如有的人嗜好抽煙、喝酒、賭博，明知這些都是不良習慣，但是不抽、不喝、不賭，他心裡難過，手癢癢的，尤其癮頭犯的時候，要他不做，已不容易，心裡不想，更不容易了。

跟隨我修行的弟子之中，有的常跟我講，他常常會起一些不需想、不該想的事，覺得很罪過。有的則說他每當打坐、誦經時，有妄想出現，而且是犯罪的念頭，他覺得很難過。我告訴他們：「不要這麼想，如果能夠沒有妄想雜念，你的修行已經成功了；正因為在初心修行的階段，所以無法做到專心念佛、專心打坐。」其實，平常生活中也會有壞念頭出現，只是心思太雜，自己沒有發覺。而在打坐、念佛、拜佛、持咒時，心較專注，頭腦比較清楚，壞念頭出現時，就容易被察覺了。不是自己故意要想，而是潛在的意識，在不受壓制時，忽地浮動上來的。

如何對治散亂心和妄想心呢？那就要用修行的方法。修行的法門很多，其中以禪觀的方法，收效比較顯著和踏實。禪觀的方法有很多，我們所教的入門方法是數息觀。數息觀就是用數呼吸的方法，打心的鐵。時刻把心繫於方法上。方法和心，要像猴子和鍊子的關係。方法不轉移，就像把猴子的鍊子綁在樁上，使得猴子時刻不離那根樁，當心念往外緣時，立即又被拉回到方法上來，時刻把心綁在方法上，一離開方法，就馬上警覺；而數息觀最易讓我們警覺、發現自己的心是否離開了方法。

用方法能使散亂的妄想心消失，這不是說用方法來把妄想打掉，或像用軍警的武力消滅土匪強盜那樣，用方法就是用方法，為了用方法而用方法，不是為了要消滅妄想而用方法，最後妄想就會自然消失。

這個層次的修行階段，你可能嘗到的經驗是一次又一次的失敗，而不是成功；是發現更多的妄想，而不是心的集中和統一，你必須要付出耐心和恆心。

（三）用禪的方法，把集中、統一的心粉碎

鍊心鍊到第二個層次完成，心已能集中和統一。心如能夠集中，便可減少打妄想的時間，心力專注，頭腦清楚，揆之日常生活，應付裕如。做起事來條理井然，效率增進，不致了無頭緒，慌

張顛倒，虎頭蛇尾。一般人到此程度，已得很大利益。進一步由集中而達到統一的程度，就是發現「天地與我同根，萬物與我一體」的道理，世間的聖賢之能成為聖賢，必定有類此的體驗。

然而集中心和統一心，尚都是有「我」的階段：能夠集中的心，是「小我」的肯定；能夠統一的心，是「大我」的落實。正在經驗大我的統一狀態時，不會有煩惱的分別心；然當你由統一心狀態再恢復到分別心狀態時，便會產生強烈的自信心。可是，自信心越強的人，我執越重，他的「我」非常堅固，他相信自己所講、所見、所想、所為絕對正確，他有自信他是有無限慈悲心、同情心、使命感和權威感的人。不幸的是，很多宗教與宗教之間的對立、衝突、戰爭、迫害，都是從此自信心出。因為強大的自信心，即是傲慢與偏激。

從佛法的立場講，雖然要有自信心，但要無我。無我的意思是，不以為自己是全體，不以為自己是有無限力量的救濟。所謂救濟，是眾生自己得度。所以菩薩度盡一切眾生，而實沒有一個眾生得度，這是無我。

如何能夠達到「無我」的目的呢？唯有經由禪的方法來修行。禪的方法，就是把已經集中統一的心粉碎；是把堅固的我執消滅、消散，當「我」不存在了，才是大解脫，也是大落實。如果達此目的，就是要用踢翻乾坤的禪法來修行了。

（一九八四年三月十八日禪坐會開示）

無心

諸位之中今天是有心來打坐，來聽講的有幾位？請舉手。那些沒有舉手的人算什麼？大概是無心而來的了。心裡面本來沒有準備來打坐、來聽講，結果卻來了。

今天我要講的題目是「無心」，這可以分成兩個層次來說明它。

一、無心插柳柳成蔭？

第一個層次：心不在焉的無心。

常常遇到一些人，當你跟他講話的時候，他嗯嗯啊啊好像完全吸收了，等你問他：「你有什麼意見？」他便一愣，說：「啊？請你再講一次。」他根本沒在聽你講呢！他很注意的看著你，似乎還聽得津津有味，心卻不知飛到那兒去了，你問他時，他才如夢初醒。每個人幾乎都有這種經驗，因為對方談話的內容與他無關或者引不起他的興趣，所以沒把心放在聽話上。像這種無心就是心不在焉。

這一層次的無心，並不是我們學禪的目標，但這種情況，每個人都經常會遇到。有的人跟你喋喋不休地講個不停，不讓你漏失一句話不聽，聽到最後，沒有一句是對你有用的。遇到這種情況，你可以用認真的表情去聽，卻不必真的全神貫注，這便是無心的聽。一方面自己不必那麼緊張，一方面也能安慰那有心跟你講話的人。他有心跟你講話、訴苦，你就讓他訴苦，你的頭腦則在休息狀態。

又所謂「有心栽花花不發，無心插柳柳成蔭」的無心。沒有預期來聽講，結果來了；沒有想要探聽他人的隱私，結果聽到了；沒有想到要做三寶弟子，結果因緣和合竟使你出了家。這便是無心的因，卻結出了意想不到的果。

然而對修行禪定者而言，這種情況會發生嗎？會的。第一個層次的無心，任何人都會發生，初修禪定的人，工夫尚未純熟，他很可能發生心不在焉的情況，除非已有了進一步的禪定訓練，由於經常練習集中注意力的方法，使得頭腦保持冷靜和清楚。不僅對於跟

自己無關也不感興趣的事，能夠集中注意力，就是對於將要發生的事，也多少會有預見及預感，所以不會有意外的驚喜或驚奇。

二、有心栽花花不發？

第二個層次：修證經驗的無心。

我在臺灣及美國教人打坐、參禪，常會遇到對打坐有興趣的人，敘述他們打坐的經驗，或其他老師所灌輸給他們的觀念及所教導的修行方法。這些人可分別為兩種心態：一種是對他們自己不夠滿意，希望有進一層的體驗，所以來找我；一種是要求我來承認他們已有較高層次的經驗，或者問我對他們的經驗，評價如何。前者無自信心，後者充滿自信心。

有自信心的人，來我這裡可能會跟著我一段時間，但他們的心態始終保持著先入為主的觀念，僅是來看看我這地方在做些什麼，直到他再也瞧不出什麼新的名堂時，便會離開。這種人不會以我的道場為皈依處，因他們已有了自以為是的皈依處。

至於對自己信心不夠的人，他們來了，如果有緣，可能會留下，一直跟著我學。不過，沒有自信心的人，在別處會覺得不滿意，很可能是不遵從老師的指導，修持有偏差，得不到效果，就往別處跑；結果來到我的地方，依舊維持那種態度、習慣，我亦無法滿足他們，使之產生信心，結果還會走向別處。

還有的人抱著企求得神通的心態來學，希望能騰雲駕霧，飛行自如，希望來無影去無踪，了知三世因果或洞察別人的心意。由於有所追求或執著，和前面所說的先入為主、不受教導等，同樣都是「有心」而來，都是修行禪定的障礙。

習禪、學習、修密或冥想等，凡是與禪觀有關的方法，都會有共通的身心反應。諸如：痛、癢、涼、暖、氣機發動，氣脈遊走，

渾身感覺舒服鬆暢，心情開朗，身體日益健康等，大致上不會有多大差別。

可是外道都有執著，最粗淺的是重視身體的反應，較深的是重視心的反應。禪的修行者把這些反應，視為修行過程中的現象，既不重視它，也不排拒它，否則便會成為進入更高層次的障礙；甚至被這種反應所困擾，無法安心修行。

凡執著身心反應的任何方法，都是外道法而不是佛法。佛法不否認有這些現象，修學佛法的目的，則不是執著這些現象。故要紓解它、疏導它，最好的辦法是不管它。

三、放下身體得自在

有一些人初期跟我學打坐的時候，常會說：「我這裡不舒服，那裡痛。」我的指示是：「不管它！」後來他們生氣了，以為可能師父也不懂，並不能解決他們的問題，於是對師父失去信心。等過了一段時間之後，便會知道，這不管身體的反應，就是最好的管它的方法，若是真的發生嚴重的問題，如頭疼欲裂，熾熱如火，奇冷如冰，師父是不會不管它的，而可以不管它的，就不管。不管它，就是心不要放在問題上，不要放在你覺得有問題的問題點上，問題自然會消失。所謂「見怪不怪，其怪自敗。」不管它，就不存在。

那不存在，是不是有？有的。有一位美國青年跟我打過一次七，小腹的右側痛，我說不管它，不管它還是痛，於是他找醫生去了，醫生給他開了藥，照了X光，結果不知道是什麼病。於是又來找我，我還是說不管它，他說痛怎能不管，我說，它痛，你當它是自然現象，不要忍痛，而是讓它痛，不要抵抗它，而是接受它痛。如果痛得實在受不了，便把腿子由盤坐的姿勢放開，就沒事了。打坐時會有痛的現象，一定是神經緊張及肌肉緊張所致。此時不管它是最好的管它的方法。這便是從有心到無心的層次。

當我們注意力很集中時，身心會產生種種的反應，反應產生之後，你要注意的是身心的反應，而是注意你的方法。心不要放在反應上，便會自然穩定，由反應產生的問題自然解決。還有，打坐時的氣動，乃是自然現象，若身體有病，不論由於先天或後天的原因，由於打坐姿勢正確，使肌肉及神經放得很鬆，便會氣脈流通，當氣脈流遍全身，經過不健康或堅硬的部位時，便會產生痛、麻、癢、癢、移動、跳動等的反應，這表示氣機正在打通身體有問題的地方，這是好現象。但如果你注意它，並且試著指揮它，便成了道家所修的導引，著重：精、氣、神、河車、任督二脈等的修煉，密宗則有明點、氣、菩提、心、輪、脈的修持法。以道密二家的立場，他們都有高超的說辭，然在禪的立場看來，那些現象都沒離開身體的氣動、脈動，而仍執著於身體的反應。

在這種執著下，如果是初修者，因為氣動的關係，皮下組織如不暢通，會發生受阻的脹痛。若身體健康，打坐時也能把握「鬆」的原則，則每個細胞中都有生機勃勃的作用，這和新陳代謝不同，新陳代謝太旺盛是反常的生理現象，打坐氣脈的旺盛，卻會使全身柔軟、舒暢，像每個毛孔都打開了窗戶，在呼吸著新鮮的空氣；諸位如果在清晨打開緊閉的房門到花園走一遭，便可體驗到如此舒爽的滋味。很多人在打坐時，感受到全身皮膚的毛孔都得到了新鮮空氣般，因而產生了如釋重負的輕鬆自在，便以為是得大解脫了，這根本還在錯覺當中。

有的人打坐時可以坐到身體不見的程度，這並不稀罕。通常是手的感覺沒有，再是腳的感覺沒有，最後是全身的感覺沒有，當他坐到手、腳、身體不見了，很可能就開始緊張，要看看是在還是不在，經此一看，一切又有了。這種情形，僅從「不管它」所產生的效果而言，這是第一階段。

四、道是無情卻有情

身體不在，是不是心也不在？有些人在失去身體負荷之時，便誤以為他的自己已不存在。其實，那只是進入「無心於身體」的情況，既未到達無心及無相的程度，也未到達無心於聲色的程度，因為尚有感覺的分別心在。

感覺的分別心是什麼？是感覺自己的身體已不存在，心好像也沒在動，感覺自己的心是處於無心狀態，既然有感覺，即使感覺到無心，豈能就是無心。《金剛經》說：「凡所有相，皆是虛妄。」不管是身相、心相，凡有「相」的痕跡，便是有心。

要「無心」，則須心外、心內，無內、無外、無中間。心不執身，亦不自執其心，既不執有，也不執無。以為身心世界一切如常，固非無心，縱然體驗到已能解脫自在，仍非無心。

亙古以來，宗教家們在體驗到了如釋重負的情況時，便以為得到了最高的解脫境界。其實，即使從時空得到解脫，也未必就是無心；若有一絲的解脫感，仍未脫離世間定的層次。有內有外，固然是有心，內外合一，還是有心。基督愛世人的博愛、孔子的仁愛，均未超出有心的層次。

基督教說萬物創發於神而回歸於神，這是內外合一的經驗以後，所產生的神學理念，乃是統一之中的對待。也就是說其在主觀的根本經驗是統一的，而客觀的事實上是對立的。

而孔子所謂「成仁」的仁，卻是從主觀的對立中，看其根源的相同，乃是對待之中的統一。即是說主觀的現象雖然對立，客觀的根本卻是統一的。

很明顯地，基督的愛是出於他主觀經驗的統一，孔子的仁，則係他對於客觀的事實觀察。故皆不出有心的層次。但是宗教家與哲學家，雖仍屬於有心，已是可歌可頌了。

五、應無所住而生其心

從宗教稱統一，是「神我」的宇宙，從哲學看統一，是「大我」的宇宙。既然有「我」，不論叫它什麼名字，便不是無心；但神我及大我的經驗，雖屬有心，得到它不容易，失去它卻很容易。比如耶穌在「道成肉身」信念中，他與神是不可分的，聖靈、聖父、聖子，是三位一體的；可是當他被釘在十字架時，卻覺得神已離他而去，所以要喊：「我的上帝！我的上帝！為什麼要離棄我？」（〈馬太福音〉二十八章四十六節）孔子稱讚顏回：「其心三月不違仁，其餘則日月至焉而已矣。」仁者三月不動私欲，其他的人則一天之中或一月之中不違仁，已經不容易了。可見世間的宗教家和哲學家，統一的心境，不能維持多久，何況是無心。

中國的老子，已經看出了這個道理，所以他說萬物之母是「有」，有的開始是「一」，「一」不是道，真正的道是「無」，故稱「無名天地之始」，然後才說「道生一」。他不執神我的一，也不取大我的一，因為有個「一」，即不能持之以恆，唯有「無」才能「觀其妙」。所以主張「聖人不死，大道不至」。即由於聖人的仁心，還是無常的。正因老子主張「無」字，近世太虛大師說他已至非非想處的境界。就是也從現象（物象、心象）界獲得超越，但其尚有一個「無」在，仍非絕對超越。

要達「無心」的目的，唯有採用佛法，不論頓法、漸法，都有一個原則：就是捨「有」捨「無」也捨「中間」，雖用方法，而不得執著有、無、中間的任何境界。

在中國的禪宗，就是用話頭、公案、打破疑團等的方法來鍛鍊修行者，達到無心的境界。此「無心」既不住於有，亦不住於無，如《金剛經》所說：「應無所住，而生其心。」以禪宗的方法，可達到無心的目的，達此目的之後，也不能保證永遠處於無心狀態，否則便已成佛。但是能有一次這種無心的經驗，即稱為「見性」，或名為「破參」。從此之後，奠定了信心，還得繼續不斷地努力修行，以期將無心的狀態，維持得越來越久。

（一九八四年三月二十五日禪坐會開示）

安心

二祖慧可（西元四八七—五九二年）見初祖達摩斷臂求法的故事，膾炙人口，千古傳頌；從《景德傳燈錄》所見的一段對話是這樣的：神光（慧可原名）長立雪中經夜，積雪高過膝蓋，達摩問：「你為什麼站在那兒？」神光答：「唯願和尚慈悲，開甘露門，廣度群品。」達摩說：「過去以來諸佛妙道，難行能行，難忍能忍，豈以小德小智，輕心慢心，欲冀真乘，徒勞勤苦？」神光為表明心跡，立即拿一把利刃，將自己的左臂砍了下來，達摩便說：「諸佛最初求道，為法忘身，汝今斷臂吾前，求亦可在。」故為更名慧可。慧可又問：「諸佛法印可得聞乎？」達摩說：「諸佛法印，匪從人得。」接著慧可又問：「我心未寧，乞師與安。」達摩說：「將心來，與汝安。」慧可找了半天，拿不出他的心來，便說：「覓心了不可得。」達摩說：「我與汝安心竟。」

此故事發生的年代是西元五三二年。《景德傳燈錄》所載的神光立雪斷臂之說，近代學者以為不是事實，求安心之說則頗有根據。在此同時，也有人講到「安心」二字。據敦煌文獻所載，僧稠禪師（西元四八〇—五六〇年）的〈稠禪師意〉問答，便有：「大乘安心，入道之法云何？」卅：「凡安心之法，一切不安，名真安心。」又說：「夫安心者，要須常見本清淨心。」這是他對大乘禪法的意見。敦煌文獻又載，四祖道信禪師有篇文章的題目，即是〈入道安心要方便門〉。其中說到：「識無形，佛無形，佛無相貌，若知此道理，即是安心。」僧稠禪師涅槃二十年後，道信禪師才出生。兩人都講到關於「安心」的問題。這是早期的禪宗史上對「安心」問題的記載。

「安心」，可分三個層次。

一、不安心

第一個層次是不安心。這又可分為粗細兩個層面來講：

- (一) 粗層面的不安心，就是心不安寧，當你處在恐懼、憂慮、焦急、緊張、興奮之中，即是心不安寧。如今的時代是個競爭激烈，科技高度發展的時代，社會經常處於政治、經濟、軍事的壓力之下，尚有社會治安、交通事故、環境污染等的威脅，隨時都會使得人的生命、家庭和財產毀於一旦。佛陀早已訓示：「世間無常，國土危脆。」自古皆然，而在今日尤為敏感。
- (二) 細層面的不安心是為修行的問題。今天有兩個人問我有關修行方面的問題，其中一個問：「念〈大悲咒〉、念佛、打坐，那個好？」我回答他：「你認為那個好，就選那個好了。」他又問：「我用這些方法修行時，沒有一法能使我沒有妄念，怎麼辦？」我說：「妄念沒關係，不管它。」他說：「我就是希望用種種方法來克服我心理的不平穩和矛盾，才修行的。」我告訴他：「你是應當修行的，但不是為了克服心理的矛盾或不安定。」另外一個人問：「聽說了生死得解脫一定要參禪，沒有他法，是不是？」我回答：「不一定，參禪的人不會參，也不能了生死得解脫。」他問：「那怎麼辦？」我說：「了生死的方法很多，看你用什麼方法？」他說：「那我應該用什麼方法？」我告訴他：「我不知道你應該用什麼方法，要開始學習以後，慢慢地跟佛法有接觸，才知道你應該用什麼方法？」

這兩位代表了許多初學佛者的不安心，不是為了生命、生活、家庭、財產的問題，而是考慮到出生死、證菩提等的問題。

二、安下心來——如何安心？

第二個層次：安下心來——如何安心？

- (一) 普通生活中如何安心：在日常生活中，我們面對一切的問題——生活、家庭、生命安全、解脫生死等等問題，這些問題時刻縈繞心頭，無法安心地過日子，對修行人而言，這會造成阻礙，因此必須破除身見，破除對身體生命的執著。

現今的工商社會，人人皆汲汲營營於物欲的競逐，倫理淪亡，親情淡薄，家庭組織沒有安全感，離婚率越來越高。一對年輕男女準備結婚的同時，也準備著離婚，甚且已開始擔心未來孩子的教養問題，以及離婚時，孩子屬誰的問題。夫妻之間沒有「生同羅帳死同穴」的同生共死的心理準備。很多家庭，更因父母鎮日忙於事業及交際應酬，對兒女疏於管教，而產生許多問題青少年，給社會帶來許多困擾。因此，要挽救家庭，必須從個人自己做起，每個人都盡到了家庭一分子的責任，便能達到「父慈子孝、夫婦和睦、兄友弟恭」的和樂境地。

另外，死亡是人類最恐懼的事了。在混沌初開、茹毛飲血的草昧時期，人類的生命即飽受威脅，要防洪水、防猛獸，跟大自然搏鬥、求生存。接著進入文明社會，又由於利害的衝突，導致人與人之間的相互殘殺，宗族與宗族、部落與部落、種族與種族、國家與國家之間，紛爭頻仍，戰禍綿延。

以個人的生命來說，從出生到死亡，生命中的每一分、每一秒，都不能有絕對的保障，可能生病，也可能因意外而死。「人命危脆，在呼吸間」，我們必須接受這個事實。能夠坦然地接受它，也就不必擔心生命的安危與否了。只是在未死之前，一定要設法生存下去，不能自殺，否則就違背了佛法的因果關係。另外一層，如果怕死，也可以藉著努力修行，改變宿

業，把壽命延長；而真正的修行者，對死亡是不會恐懼的。

現代的人最害怕的莫過於核子戰爭。一九八二年五月，我在美國紐約WBAI廣播電臺「精神世界」的節目中接受訪問，當時的紐約，正有數萬人舉行反核子武器而集會於中央公園示威。有一位美國女士打電話至電臺的現場問我：「今天如果核子戰爭爆發，你有什麼意見？現在只要有人下一道命令，按一下電鈕就能使核子彈在我們的頭頂爆炸，然後我們的城市立即變成廢墟，地球變成鬼窟，他有權利做這樣可怕的事嗎？」我的回答是：「現在還沒人按電鈕，核子彈尚沒有在我們的頭頂上爆炸，你擔心什麼呢？」她再問：「假如按鈕已按了呢？」我說：「按鈕已按了，還有什麼話說？」她似乎沒得到答案，可是好多人很喜歡我這答案。因為如果已按了按鈕，還有什麼好反對的，只有接受它了。

其實，反戰的人，可能就是製造戰爭的人，諸位相信嗎？一批人要戰爭，一批人反對戰爭，戰爭往往又是反對戰爭的手段。自古國富兵強是國泰民安的保障。盲目地用兵和盲目地反戰，都是不智。佛法主張戒殺放生，以徹底消除戰爭的起因；但其輪王思想的理想世界，仍有強大的武力作背景，只是由於強大無敵，所以也就沒有戰爭了。

因此，要想解除核戰的威脅，最好的辦法是消滅觸發核戰的因素，使得沒有人有按鈕觸發核戰的欲望，也沒有人推動、鼓勵而促使核子戰爭的爆發。如此，還會有核戰事件嗎？

總之，生命的未來是不可知的，唯有努力維護其安全。再者，有生命就不能有絕對的安全，我們不用擔心安全問題，但要努力將危險減至最低的限度。自

己不製造危險，也不使別人有製造危險的機會，縱然這樣，還只是比較的安全。因為人沒有不死的，生命的本身，就是不安全的根源。應抱此看法，始能從不安全的環境中，把心安定下來。

(二) 修行過程中如何安心：在未修行以前，我們很少赤裸裸的面對自己的心理活動，修行過程之中，才會發現自己的心很亂、很髒、很醜、很不安定、很不清淨、很不寧靜。有了修行方法的人，不論是打坐、念佛、誦經、持咒，都可發覺到自己的心不專一，這表示修行有進步。到這程度，最好不要注意心亂，只要回到方法上就好。不管妄念，自然而然地妄念便會越來越少，只剩下方法，最後連方法也不見了，因為方法本身也是妄念。因此，在修行過程中，發現妄念，不管它，不要討厭它，但也不得跟著妄念走。發現妄念，不管妄念，而回到方法上去，便是最好的方法，然後繼續不斷地在方法上，此時，心自然而然安定下來。

可是，在感覺到已經沒有妄念的情況下，不一定就是安心。有一位比丘尼問我：「我半年來，常常一打坐後，便感覺到自己與眾生、人、物，不分彼此，好像我跟他們一樣，這種情形下，有沒有我，有沒有他們，都不在乎，這是不是解脫？」我告訴她說：

「不是！」因為事實上她所感覺「無我」的這個「我」和外邊的「你」都存在，而且很清楚地對立著；雖然沒有粗重的愛、恨、喜、怒等煩惱，但她自己還是很清楚的有「統一」，有「你我他是一樣的」這種念頭或感受存在。

她接著問我：「這是不是在定中？」我也告訴她：「不是！」定中是沒有你我他，也沒有空間和時間的；定是止於心念的一點，是不佔時空位置的。因此，前後際斷，心行處滅，才是定。意思是說心念的

過去和未來沒有了，身心世界的內在與外在也沒有了，才是定。這位比丘尼聽完我的解說之後，很覺失望。她問我：「那時候我在那裡？」我說：「是在幻覺、妄境中。不過，你在這樣的情況中，至少已沒有恐懼感，是修行者的好現象。」這位比丘尼再次的失望，她修行這麼久，自然認為是很好的境界，卻被我說成了妄境。殊不知，凡有物相與心相的，通通是妄境。物相是身體及身體所處的環境，也就是說：凡有身心世界的感受，無非妄境。因為她所感覺的無我，雖有已從煩惱得到解脫的感受，尚只能說是一種修持的過程；而她仍未脫離無我解脫的感受，所以尚在妄境中。那時她的心已較安定，但不是真正絕對的安，尚是有心可安的層次，真正的安心是無心可安。

前面所舉達摩、慧可、僧稠、道信等諸大禪師所謂的安心，是無心可安，無心可用。故謂：「覓心了不可得」；「一切不安，名真安心。」

三、無心可安

第三個層次是無心可安。所謂無心可安，不是處於空靈的狀態。心住有，固為有心；心住於空，還是有心。

我有一位女弟子，在禪七期中，她在清晨打掃庭院時，一邊掃地，一邊把掉在地上的杜鵑花，一朵朵撿起，戴在櫻花樹上，這時櫻花樹的葉子還沒長，花也還沒開。她做這件事，興趣濃得很，我問她：「怎麼回事？」她說：「這世界好可愛，樹是活的，花掉下，還是活的，我給它戴上去，往樹上一放，杜鵑花就是櫻花，有啥不同？能從杜鵑花上掉下來，也能長到櫻花樹上。」她覺得世界那麼活潑、和諧、可愛。看起來這種心態是很可愛的，但她仍在情執的小我之中，她用一種移情的態度來欣賞世界，雖已不是粗重的煩惱心，但那種喜悅仍未脫離煩惱心。

有的人打坐到達較好的情況時，身心都不存在，而處在一種非常輕鬆、安閒、舒適、自在的感覺中，非常歡喜；許多人打坐，也就是為了求得這一分快樂感，以為那是已得解脫的經驗。其實，這種情況還是未得解脫。因為那只是一時間中斷了煩惱負荷的現象，當他們再回到平常心態之時，又不解脫了，笨重的身體還在，無盡的煩惱也回來了。

所以，如果僅僅從修行禪觀的方法而得到一點喜樂，或者是對環境產生了一種統一感或美好感，不是解脫。解脫的狀態是無心可用、無心可安。無心狀態是入定，但不是普通的世間定此時沒有空間沒有時間沒有移動不移動的問題，諸法實相即是如此。一條蟲在地上爬，你看到牠是在爬，你的心不會跟著牠爬；任何事情照常發生，但你的心，不會跟著起動作、生分別。此時的心，如鏡子，鏡面能反映一切從它前面經過的事物，鏡面本身不受影響，永遠不會跟著任何事物的移動而變動，也不會留下任何事物的痕跡。無心便是心不動，也不留下任何境相。正因為心不動，所以對於一切境相，都能如實地反映；又因為不留痕跡，所以對於反映的境相不會重疊混淆。正因如此，無心可安的人，沒有煩惱的衝動，卻有智慧的功用。

（一九八四年四月八日禪坐會開示）

無有恐怖

一、恐怖的層次

自從今（一九八三）年九月一日，一架自紐約飛往漢城的韓航客機，經過日本與蘇聯之間的航道時，被蘇聯的飛彈擊落之後，便有許多人勸我，千萬不要再搭乘韓航班機了。因為我經常為了節省

將近一百美元的旅費，而搭乘韓航班機，也因為那條航線是從紐約經阿拉斯加與漢城，到達臺北的捷徑，並且我一向買的是來回機票，所以這次回美國，我仍然準備坐它。因此我那些弟子們，擔憂我的性命會有危險。可見我們的恐懼或恐怖感，通常是由於身體安全失去保障時，所引起的緊張反應。今天我就特別以「無有恐怖」為題目，跟大家談談恐怖的層次。

「無有恐怖」是《心經》裡的一句話，和打坐修行有非常密切的關係。恐怖即恐懼害怕，當一個從不懂修行到正在修行，甚至一直到達圓滿之前，都會有恐怖的境界產生。「無有恐怖」，即表示沒有恐怖這種狀態，這一定要到具足無畏的大菩薩，乃至大雄世尊的階次，才能完成。現在就來談一談恐怖的層次：沒有修行是第一個層次；開始修行是第二個層次；修行中的經驗是第三個層次；最後修行完成，即無有恐怖，這是第四個層次。

二、人為什麼怕鬼？

第一個層次：沒有修行或是不知道修行的人，經常都在恐怖之中，患得患失。但是，有的人根本不知道有得失的問題，也辨別不清得與失，可是他就是怕，莫名其妙地怕！多數人是怕鬼的，雖然這個世界上，絕大多數的人沒有看過鬼的形像，也沒有聽過鬼的聲音，但是，很少人不怕鬼。即使是唯物論者及絕對無神論的無神論者等，他們不相信有鬼神，但也怕鬼的另一型態——「黑暗」。思想的理論是一回事，心理的感受又是另外一回事；前者是見解的執著，後者是情緒的反應。

人為什麼怕鬼？探究怕鬼的心理，不外兩種原因：第一，對於超越人類理解能力的不可知事物，懷有恐懼；第二，無法預測的逆境，遽然發生時，會使身心的安全受到威脅，因而害怕。事實上，若真的有鬼在你面前出現，也許不見得可怕，而鬼可能在你沒有心理準備的情況下，隨時在你背後出現，所謂鬼鬼祟祟地嚇唬你、作弄你，你才會害怕。這是怕鬼的心態，至於是不是真有鬼讓你怕，

又是另外一回事。前者是主觀的怕鬼，這出於對鬼的認識不清；後者是客觀的真有鬼讓你來怕，這是因為鬼確實有使你出其不意而無法抗拒的力量。

怕鬼的心理好不好？它對一個人本身的感覺來說，是不好的，但對人格健全來講，是好的；因為那會使我們在潛意識裡有一種認知，知道自己不是一個無限的、偉大的勇者，只是一個普通、渺小的人，隨時可能遇上自己能力所不及、且無法抗拒的事情。知道自己還有所不能，有所畏懼，如此，便不致膽大妄為。

三、恐怖並不壞

除了鬼之外，人最害怕的是什麼？死亡。怕死是任何一個人都會發生的，因此，為了保護自己的安全，為了維護自己的生命，他會作種種的妥協、讓步、努力。為了避免死亡，可以放棄原先想走的大道和捷徑，而選擇另一條迂迴曲折的遠路，雖然犯罪而至該死的程度，只要允其不死，他也會答應全力以赴，將功贖罪，以彌補錯失，或修正自己的路向，求免一死。

為了生存，只有辛苦地工作，同時努力求取更高的知能，並注意健康，以維護生活的條件。所以，求生存的本身，就是為了怕死。

普通人若到不怕死的地步是很可悲的，那便是亡命之徒，他可能擾亂社會，胡作非為，搶劫、強暴、殺人，因為他不怕被抓，不怕受法律制裁，抱著「死就死好了，不死是運氣」的態度；但如果真正被判死刑，到了要槍決伏法之時，他們還是會後悔，同樣地還是會怕死的。因此，有所怕，對個人是一種保護；如果什麼都不怕，則害人害己。所以，在第一個層次中的人，會感到恐怖，這並非壞事。

四、有了恐懼來信佛

第二個層次：開始修行。這是懂得基本的佛法，知道修行佛道的方法或道理之後，已經照著去做的階段，此時可能會有很多恐怖或害怕的事情。

由於人有渴求安全的心理，乃有道德的修養、宗教的信仰，因而學佛，修行佛法。對層次淺一點的人而言，信佛、拜佛的目的在求平安，消災免難，這跟其他信神求神的宗教信仰心態是一樣的。

昨天，有一位老太太來找我，拿了一張命相館批她兒子流年的條子，上面寫著：「犯沖犯剋，在劫難逃」等要命的字句。這位老太太哭哭啼啼的說，她這個獨生子，如果死了，她和她丈夫也不想活了，請我替他破劫。我問她：「現在妳的兒子，害病了沒有？」老太太說：「沒有，還好好的。」我說：「既然好好的，妳怕什麼？」老太太憂形於色的說：「他隨時都可能死的。」我告訴她：「我不知道怎麼破，我也不會畫符作法。只有一個辦法，妳每天念觀音菩薩，拜觀音菩薩，供觀音菩薩，同時勸妳的兒子行善，修福積德，不要花天酒地，要努力工作，孝順父母，親近三寶。」我不知道這位老太太是不是會照我的話去做，如果照我的話做，讓她的兒子開始接觸佛法，那麼這就是一個因為恐怖而開始修行的例子。

還有一次，有一個人發生車禍，住在醫院裡，昏迷不醒。他的家人來求我給他加持，我說：「好，我替他加持；但是你們要替他發願，好了以後，要皈依三寶，修行佛法，同時，念觀音菩薩。」這個人本來住在加護病房，幾天之後，轉到普通病房，現在已完全好了。復原以後，他來我這兒皈依了三寶。這也是因有生命之憂而信佛學佛的例子。

五、不怕念起，只恐覺遲

第三個層次：正在努力修行之中，使你恐怖的事也實在不少。

昨天，有一位中醫師來替我看脈，我因為最近工作太多而感到很疲累。那位醫生把完我的脈之後，向我頂禮三拜：說：「現在我要請您替我看病了。」我問他：「你自己是醫師，有什麼病？怎麼找我看啊？」他說：「我有恐懼症。」我說：「你自己開幾味藥安安神，就不恐懼了嘛！」他說：「不是這個，是修行上的問題。我現在打坐已經打到不敢打。我有好多種恐怖。第一，我怕墮地獄；第二，我怕造更多的業；第三，我怕身體上所發生的一些現象。」

這位醫師告訴我他恐怖的原因是這樣：依據佛法說，心清淨，則不造生死業，心不清淨，則造生死業。還有，萬法唯心，心裡想到地獄，就是地獄業；想到餓鬼，就是餓鬼業；想到天堂，就是天堂業；想生西方極樂世界，就是淨業。念佛時，應該是淨業，可是他在念佛時，腦子裡會出來一些可能是屬於餓鬼業、地獄業、畜生業的妄念。沒有故意要想，可是在念阿彌陀佛時，念、念、念，結果念成阿鼻地獄。這樣不是要墮阿鼻地獄了嗎？不得了，修行怎麼會修成這個樣子？

其實，如果這樣子就入地獄的話，那還有多少人不墮地獄的呢？幾乎所有正在修行的人都有跟他同樣的問題。但不要怕，當在念佛時，偶有妄念出現，對初學者來講，是正常事。正當心念清淨，並想保持清淨，還有妄念時時現前，也是凡夫修行時的正常現象。我們的每一念之中，都含有四聖、六凡等十法界的種子在裡頭。現前一念之中的十分之四是聖，十分之六是凡；四聖法界為清淨，六凡法界是不淨。縱然你在修行，要求清淨，奈何當你尚是凡夫，清淨的機會充其量只有百分之四十。為什麼？因為不淨的煩惱種子仍未消失，它的潛力，就會在你的意識流裡不期然地顯現出來。要到六凡法界的種子不再出現，才是出三界。因為是凡夫，所以會有這些問題；同時，也正因為在修行，常常正念分明，才知道自己有妄念出現。所以修行的原則是「不怕念起，只恐覺遲」。念即妄念，覺即知道自己有妄念。

另外，正在修行時，明明心裡起的是清淨善念，當一聽到有人在門口用粗言惡語罵人，便在心裡留下了印象；本來是修行的好念頭，結果卻犯下意業的惡口，怎麼解救？又正在觀想念阿彌陀佛

時，有鳥飛過，心裡就想起了鳥的印象，心裡應該是佛，怎麼跑出畜牲來了。正在打坐，心境清淨時，一隻貓在身邊轉了一下，便想到貓是捉老鼠的。糟糕！心中不僅出現畜牲，而且殺業的念頭也出來了，這樣那裡還能往生西方，豈不就要墮到畜生道？無法控制妄念，也無法保持淨念不絕，怎麼辦？

我們欲起善念，但由於殺盜淫妄的外境影像，反而使你的心隨著它動，這也是平常事；只要你清楚那些是妄念，而不跟著妄念，發生身、口二業的實際行為，便不會構成行為的果報。就好比鏡子是清淨的，可是如果有東西在鏡子前面出現，鏡子就會反映出來。你是鏡子，外境是境界；境界在動，你這面鏡子就反映出境界在動。如果聽到有人說：去殺人！因為你自己並沒有殺人，故也未造業。造業而構成業的果報者，必須是意業加上口業、身業；就是心理的活動，配合著你身體及語言的活動，也就是說：你明明知道要做什麼、或在做什麼，而做了，便得負起受果報的責任。如果僅僅心裡想要做什麼，但沒有付之行動，只是心動了一下，縱然有果報也很輕微，甚至不會感果報，因為沒有造成事實，未犯罪。有的人心裡並沒有要這麼做，但卻在不知不覺中做了，比如糊塗媽媽帶著新生嬰兒睡覺，在熟睡時無意中把手壓住小寶寶的鼻子，小寶寶因此窒息而死，這個媽媽是犯了過失殺人罪，卻未犯預謀殺人或蓄意殺人罪。依據戒律，凡為癡狂心亂、痛惱所纏、心不由主而造成罪行者均無罪。

六、見怪不怪，其怪自敗

至於打坐時，身體出現各種反應，令人害怕，怎麼辦？

由於每一個人的身心狀況不同，若在打坐時身心產生種種不同的反應，大致上說來，都是正常的。如果坐姿正確，心情不緊張，不要強行控制呼吸，只要不是冷得發抖或熱得發燙，肌膚筋骨的痠、痛、麻、癢，甚至輕微的抖動等反應，都是正常的。如果你感覺有蟲在你身上爬，或者渾身都是蟲，你應該把眼睛睜開看看有沒

有蟲，一定沒有蟲。有一位居士說，他一打坐，就感覺到很多蛇絞著他的身體，我教他把眼睛睜開看，一定不是真的有蛇。經常有人在打坐時，因覺得失去了手和腿而感到恐慌。其實，這都是身體上的反應或心理上的幻覺和幻想。打坐初期，在皮膚、肌肉、神經，多少都會產生一些類似以上所說的反應，這沒什麼關係，不要怕。如果覺得有蛇在身上爬，你就想：「我大概欠你的命吧！你現在要吃我，或者要怎樣，就由著你吧！」如果蛇纏著你，你就想：「你纏嘛，纏死算了！我布施你啦！」佛在行菩薩道時，曾經捨身飼虎，你也觀想捨身飼蛇，那就沒有事了。也有人每次打坐時，就覺有冤鬼來找他，如果不擔心死亡，鬼也奈何不了你了。

另外，一位居士有好多次在打坐時，有股很大的力量往頭頂衝出去，覺得身體直往上衝，好像要衝入天空，再也不下來了。他很害怕，因此不敢再打坐了。後來在我們這兒學過禪訓以後，知道這是幻覺。而且老師曾說：「幻覺產生時，隨它去，便無事。」他學會以後，每次打坐若再有往上衝的感覺，他就想：好吧！你衝吧！像火箭一樣地衝到月亮，衝到太陽，衝到太空，看你衝多遠，我就看看太空的景觀究竟怎樣。這麼一想，果真就不再有往上衝的幻覺了。

七、不要患得患失

前面提到的那位醫生，還有另外的經驗。有一次打坐時，感覺到身體不見了，心好像也沒有了，只感覺到輕靈明淨。就此一次，以後再也沒有這種境界產生了。他告訴我：因為只要一打坐，坐得身體稍微舒服一點，他就期待那次的美好經驗重現。可是當他這種期待的念頭一動，就連舒服的感覺也消失了。從此，他很討厭自己，希望我教他，如何輕易地再進入那個境界。他害怕浪費時間，希望能趕快到更深、更高的境界中去。我告訴他：「我沒辦法使你每一次打坐，都能得到輕靈明淨；我只能告訴你，每次打坐，不求效果，不怕壞境界，也不求好境界現前，在坐得舒服或平穩的時

候，要提高警覺，不期待、不企求，保持平穩的心情。唯有如此，才會進步。」

在修行過程中，類似患得患失的念頭很多。因此，要練習著減少並消除這種緊張、恐怖的心情，普通所謂修行過程中的障礙，大概就是這種疑神疑鬼患得患失的心在作怪。所以，開始修行之前或開始修行時，有恐怖心是好的；但在修行了一段時期以後，我們要進步到不懼怕死亡，不執著身體安全的問題才好。

參禪的人，若有捨身的勇氣，就會減少執著，消除魔障，對妄想心，不是壓制它和排斥它，而是警覺它，然後不管它。惡念出現，不討厭；淨念出現，不歡喜。要置生死於度外，什麼出三界、離生死、得解脫、證菩提，這些念頭，在修行前要有；正在精進修行時，卻不能有。而且隨時隨地準備著，我這個身體坐下來，就不管它的死活了，若能死在蒲團上，來生還會學打坐。身心的任何幻覺及反應，不能怕！蛇吞讓牠吞，虎撲由牠撲，身體要飛讓它飛，若要下沈就讓它沈，它要炸讓它炸。有了這種心理準備，雖不能就此免去恐怖之心，至少恐怖已不能阻撓你修行了。唯無有恐怖，修行才能順心得力。

八、風平浪靜

第四個層次：修行完成。修行完滿以後的無有恐怖，和修行過程之中的無有恐懼不一樣。修行過程之中的無有恐怖，是在心理上，用意志力來轉變它，教它不要怕，才能繼續修行；但恐怖這樣事還是存在。若到達真正的無有恐怖，就是佛，或者是大悟徹底的人，這時恐怖已經消失了。他已不需要說：「我不怕，我要置之死地而後生，我要破釜沈舟。」或者「我要大死一番」等的話了。因為他已經到達風平浪靜，心平如鏡的程度，根本無浪可起，也根本沒有妄念了。

所以，在修行過程之中的無有恐怖，是努力向著無有恐怖的方向走；等到修行完成，才是真正的無有恐怖，這時叫作大無畏、大勇猛、大雄大力大慈悲。

（一九八三年十月三十日農禪寺，果理整理）

道不在坐

一、坐與不坐

今天有人問我：「師父！您有沒有說，某某人打坐學禪，一百輩子也沒有用？」

其實，這話不是我發明的。《六祖壇經》就曾說過：「道由心悟，豈在坐也？」因為當時的京城諸禪德，皆主張：「欲得會道，必須坐禪習定。」而六祖以為：「無生無滅，是如來清淨禪；諸法空寂，是如來清淨坐。」六祖並說：「住心觀靜，是病非禪；長坐拘身，於理何益！」六祖對於坐禪二字的進一步解釋是：「此法門中，無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。」

六祖主張的一行三昧，是「於一切行住坐臥，常行一直心」，「但行直心，於一切法，勿有執著。」「若言坐不動」是一行三昧，實則如「舍利弗宴坐林中，卻被維摩詰訶。」

此與四祖道信的〈入道安心要方便門〉所示：「夫身心方寸，舉足下足，常在道場；施為舉動，皆是菩提。」又說：「不為靜亂所動者，即是好禪。」並說：「不作諸善，不作諸惡，行住坐臥，觸目遇緣，總是佛之妙用。」意義相同。只是四祖尚主張：「初學坐禪看心，獨坐一處，先端身正坐，寬衣解帶，放身縱體，自按摩

七八番，令腹中嗌氣出盡，即滔然得性，清虛恬淨，身心調適，然安心神，則窈窈冥冥，氣息清冷，徐徐斂心。」

五祖弘忍的〈修心要論〉（即〈最上乘論〉），也說到：「但於行住坐臥中，常了然守本真心，會是妄念不生，我所心滅，一切萬法不出自心。……若能自識本心，念念磨鍊莫住者，即自見佛性也。」可是他也跟四祖相同，主張：「若有初心學坐禪者，依《觀無量壽經》，端坐正念，閉目合口，心前平視，隨意近遠，作一日想。」並說：「好自閑靜身心，一切無所攀緣，端坐正念，善調氣息。」可見，四祖與五祖，雖然也和六祖一樣，主張於「行住坐臥」中，常行直心，妄念不生，便是真修行，卻不像六祖那樣，根本否定了坐禪習定的法門。

此下到了六祖的弟子懷讓，有一次在衡岳的傳法院，見馬祖道一坐禪習定，並說是為做佛，懷讓便取一磚塊在道一面前磨，道一問：「磨磚做什麼？」云：「做鏡。」問：「磨磚豈能成鏡？」云：「磨磚既不能成鏡，坐禪又豈能成佛？」道一問：「如何即是？」懷讓說：「汝為學坐禪？為學坐佛？若學坐禪，禪非坐臥；若學坐佛，佛非定相。於無住法，不應取捨。汝若坐佛，即是殺佛。若執坐相，非達其理。」馬祖聞教，如飲醍醐。

因此後來馬祖教人，也不主張坐禪修道。他說：「道不屬修，若言修得，修成還壞。」主張「平常心是道」，「只如今，行住坐臥，應機接物，盡是道」。「本有今有，不假修道坐禪。不修不坐，即是如來清淨禪。」

從禪宗的立場說，打坐習定不是禪，也不是道，這是毫無疑問的。不過，我在教人參禪，基礎的方法，仍是教人端身正坐及端坐正念，是從調身、調息、調心的三個步驟做起。所以，說我以為打坐是禪，當然不對；若說我是反對學打坐的人，也不是事實。

不過，我也的確說了某某人，打坐學禪，百輩子也沒有用的話，因為此人以打坐為偷懶的藉口，整天萎靡不振，大家的生活他不想隨眾參加，一味地希望坐在坐墊上享受那份清閑。他打坐時，經常都在散亂、昏睡、一片空白的狀態中周旋。有時睏得厲害，乾

脆就將身子向前傾，曲成一隻死蝦的樣子，昏睡了過去。我教他睏倦了夜裡必須去睡覺，睡醒了第二天要打起精神來全力用功。但他夜裡不去睡，白天老是沒精神，這叫作「打椿搖櫓」，白費光陰。不僅不得禪，粗淺的定境他也休想沾到邊。這種情況，比起「黑山鬼窟」，還糟十倍。

打坐有好多種層次，普通人打坐，叫作靜坐，目的在於養生，此可從身心的健康長壽為著眼。印度的瑜伽士打坐，目的在於習定，此可包括世間的四禪八定，及出世間的九次第定。禪宗也用打坐的方式，目的則在利用一個穩妥的坐姿，一味參禪。

因此，我也常講，人人都應該來學打坐，尤其是自己感覺不會修行或者修行而不得力的人，更應該學打坐。甚至主張：念佛不得力的人，應該先來學打坐，用打坐的方法，使得散心易於集中之後，再去修念佛法門，當更容易念佛念至一心不亂的程度。

二、打坐的先決條件

有些人以為，打坐可使身體健康、消除疲勞、代替睡眠、返老還童、增強性能力，並可治療神經衰弱、記憶力減退、眼花、耳鳴、心悸、高血壓等。這種說法，可能都是真的。如果每天都有固定的時間打坐，把打坐作為日常生活中必修的課業，養成了習慣，就像每天必須洗臉、漱口、飲食、解大小便一樣，即使是普通人的靜坐，的確也是人生的一大享受。它是修身養性的工夫，也是延年益壽、蠲除百病的方法。

可是對於平常沒有打坐習慣的人，剛剛學到一點打坐的知識，就想以打坐來達到如上的目的，那是不可能的。比如有人為了趕功課或趕工作而加班開夜車，有人參加舞會狂歡終宵，有的經二十四小時的麻將大戰，有的為了應酬交際忙碌了一整天之後，總之，凡是在不眠不休、緊張、興奮、刺激、過度地戕害身體的健康之後，

根本不宜打坐，應該先讓身心好好地充分休養睡眠之後，始可打坐。

的確，打坐上了軌道之後，雖不能以打坐代替睡眠，卻可以使需要睡眠的時間減少。因為每天打坐數小時以上的人，身體的氣脈保持暢通，全身神經鬆爽，心裡的鬱結減少，常能處於安寧愉快的狀況，所以睡時很快地就能進入深沈酣熟的狀態，不致失眠，不做惡夢及亂夢，甚至無夢，也因此可迅速地補充體力，消除疲倦了。

因此，打坐的先決條件是持戒。戒不僅戒絕殺、盜、邪淫、妄語、嗜酒的行為，凡是使你牽腸掛肚、心旌盪漾的人和事，都必須戒除。所以天臺宗教人修習止觀，要求修行二十五種前方便；普通人也許不易做到像二十五種前方便那樣的齊全，但仍然須有準備，如何是進入修行情況的前方便？首先要有安靜、清淨的環境，讓你坐時沒有干擾。我在美國教打坐，首先要問能不能安排每天兩小時的打坐時間，能不能找到一個房間，你在裡面打坐一小時，沒有人來吵你，沒有門鈴，也沒有電話鈴聲鬧你。多半的人可以做得得到。假如住宿舍或大雜院就不方便了，你在打坐，別人開收音機、高談闊論，或者正在打坐，小孩子爬到你身上，摸鼻子、揪耳朵，這些都是干擾。同時在身體有病，或感覺疲倦、昏沈的情況下打坐是沒有用的。打坐需要充足的睡眠、充沛的體能、平穩的心情，這是前方便。

三、捨舟登岸？

有了這些準備，打坐便比較容易進入情況，容易得力。初學者，端坐是必要的，六祖所講：「道由心悟，豈在坐也。」是直指心源，不假修持的頓悟法；打坐則是達成頓悟目的之前方便，是修行生活裡的一種方式。打坐只是修行，不是為了開悟；如將打坐當作開悟的方法，就如磨磚做鏡，永遠也開不了悟。

「悟」是去掉一切的攀緣心和執著心，而從自我中心得到自在解脫。眾生在生死大海中，茫茫無依，痛苦、恐懼、憂慮，沒有安全感。在大海中漂流時，如果幸運地遇到一塊浮木，便會牢牢地抓住那塊浮木，希望木頭給予安全，使之不遭沒頂而死，乃是人之常情。然在打坐之時，若心念向外尋求，有所依賴和追求的東西，將之作為安全可靠的救生筏，便是攀緣的妄想心。或在得到一些經驗之後，便牢牢地抓住不放，這是患得患失的執著心，那就永遠無法開悟。

《金剛經》說：「汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」所有的修行方法，只是一條條的船隻，是用作過河的工具，舟楫或竹筏只能在水中航行，渡河要舟筏，到了彼岸，便當離開舟筏，否則你就無法登陸到彼岸的。修行只是為了修行，不為什麼，開始時是有方法的，也要有目的的。開始修行時，只是使用方法，就像渡河要舟筏一樣，使用方法而不以方法為目的。因此惠能大師說道不在坐，等於說彼岸不是舟筏。彼岸是開悟，我們在生死煩惱的河中，需要舟筏的修行方法，只要在筏上，不斷地努力划行，就會到達彼岸。

諸位聽了此語，可能不服氣，佛法勸人修行，沒有目標，那麼，我們坐在筏上，不是東飄西蕩，永遠到不了岸嗎？是的，真正的佛法是無法可說；真正的悟境是無境可悟；真正的彼岸是無岸可登。若有一個目標，一個悟境，便如《法華經》的譬喻，那僅是一座化城。化城是對一些走得已疲倦的人，是對長遠的路途生了退心的人而設的。領隊者對大家說，目的地就要到了，那個地方很不錯，非常安適，大家聽了便加緊腳步，進入了那個中途的休息站。對於經過長途跋涉，走了一程又一程，卻感覺目標遙遙無期的人，這是鼓勵、是希望、是安慰。大家在這個城市得到休息之後，領隊必然會告訴大家，還有一個更好的地方，那才是我們真正要去的地方。

四、悟境在那裡？

這個更好的地方，究竟在那裡？沒有如此的地方！言語不可說，思慮不可到，視力不可及，耳朵無處用，手無所措，足無可蹈，只是身心的大解脫。凡是身有安住的處所，心可寄託的對象，便是依賴和執著，絕非究竟的聖境。故有此岸可離，有彼岸可登，便是化城。因為此岸既是有限的世間，若執實有彼岸的方位空間可去，必定也是有限，五十步與百步之差而已。把駕駛舟筏的主人——自己的身心，全部丟掉，無此岸、無苦海、無彼岸、無舟筏，亦無乘舟筏的人，才是得大自在的無限解脫。如果要有個方向，那便是好好地用功，專心一意的在方法上，就是方向。要不然假如有個方向，向東就離了西，向北就離了南；有一個方向就離了另一個方向。沒有方向，你只是好好地用功，用一個方法，漸漸地把身心內外的執著丟棄掉，丟得光光的，船沒有了，駕駛的人也沒有了，你在那裡？你在十方世界中，沒有方向才是遍滿於一切方向，充塞於宇宙之中，非但無處不遍，而且無時不遍。

「悟」，說難很難，說易很易，黑漆桶兜底脫落，大悟徹底，那很難；忽然一天早晨起來，發現鼻孔原是向下長的，那容易。再說悟也有深有淺，一種工具不會使用，摸來摸去，摸了好久，一下子找到了竅門，這是悟；一道數學難題，拼命想，想了很久，忽然想出來了，這是悟；本來不知道，為什麼會頭痛、發熱、咳嗽，突然一下子清楚了——那是因為在無意中吹到風著了涼，這是悟。這種悟，大家都有經驗，像這樣的悟，也不是你能企求來的，不是你想悟就能悟的，也要一段時間不斷地努力，然後在某個因緣條件下，或者在另外的因緣下，靈機一動而悟的。所以，悟雖不在坐，打坐確是悟前悟後的條件。如果你說悟不在坐、道不在坐，就不用打坐，反正開悟是自然而然的。那麼，你不僅是一百輩子不能悟，而且是永遠沒有悟的可能。

莊子〈知北遊〉云：「知者不言，言者不知。故聖人行不言之教。」又云：「天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美，達萬物之理，是故至人無為，聖人不作。」這是哲學家通過對於自然的考察，所得的認識心，雖仍屬於知識的範圍，但已經覺得不是言語知識所能表達的程度。所以〈知北遊〉的「知」，向「無為」、「狂屈」，提出了「何思何慮

則知道？何處何服則安道？何從何道則得道？」的三個問題時，無為不答，非不答，乃不知答也；狂屈的內中欲言，而卻已忘其所欲言。這是莊子對於「道」的處理法，表明「道」之為物，非以思慮言語所能處理的。我們也可以說，莊子是對自然與人生，有了某種程度的悟境，他所說的「知」，即是他的悟。也就是說：已悟者，不可言，可言者，即非悟。

禪宗所說的悟，不是哲學家所見的絕對自然或本體，它是即萬法的現象而從因緣關係中所見的空性，但它雖可通過邏輯思辨說明因緣生法無非虛幻，卻無法親自體驗到此空性的實相。因為既是實相，便不是虛無；既是空性，便不是真有。如欲知道並且明晰地體會到此種非空非有的實際狀況，唯有進入禪宗的悟境才成。

自然主義的哲學家，肯定全體的實在無限，否定了個體的存在價值；唯神論的宗教家，則肯定最高的大神為宇宙的發生處及萬物的歸宿處，也否定了個體的存在價值。佛教則既不肯定全體，也不否定全體；既不肯定個體，也不否定個體。從因緣的觀點而言，諸行無常，萬象無非幻起幻滅，故不能肯定其有恆常不變之理體；若從因果的觀點而言，諸法的起滅，無非前因與後果的連續，故不能否定其有因果價值之事實。所以禪宗的悟境，與莊子所見者不能同日而語。哲學家及宗教家，縱然有悟，亦非實悟。

五、逆水行舟

普通的人，心量所及，非常有限，對「悟」的實況，決計摸不著邊。所以修行者，雖為悟境而修，卻不得追問悟境為何物，也不得用意識去揣測，更不得將心等待悟境的來臨。修行者唯一能做和應做的事，便是死心塌地相信方法，義無反顧地直修下去，不計功行，不算時日；不擔心能否修成，也不擔心魔障擾亂，更不在乎進退得失。只要能把方法抱牢就好。

回想我的童年，俗家住在長江南岸，許多親戚則在長江北岸。有一次母親帶我乘帆船過江北去，由於逆風頂水，我們的帆船，不能直線航行，走著曲線，慢慢接近對岸，可是有好多次眼看著船已接近岸邊，結果風帆一轉向，又退回了江心。就這樣，船在江中，進進退退地畫著曲線，最後終於靠上了我們要靠的碼頭。

禪的修行，也是一樣，雖稱頓悟法門，但是頓修頓悟，不假功行的例子，實在不多。倒是由於各人的障緣，使得在修行過程中感覺到進進退退的情況則不少。我常鼓勵弟子們，既不求進步，也當不怕退失，自己的責任是修行，修行的本身就是結果。比如在溪中逆流向上游泳，只要停止一秒鐘不划水，身體即被水流沖向下游，或者由於水流的速度太快，雖然鼓足力氣，向上流游去，仍是節節地被沖向下游。看來不僅毫無進步可言，甚至比不努力游泳更差。事實上，如果經常如此練習，你的體能和泳術，一定會日日增進的。

前面說過，打坐只是修行的方法之一，不要以為就是開悟的方法。「道不在坐，坐不為悟。」修行的結果當然是悟，打坐乃是修行的基礎。

（一九八二年十一月七日農禪寺）

放下萬緣

諸位要參禪嗎？那你必須提起話頭，放下萬緣。唯有提得起，才能放得下，同時也唯有放下，始能提得起。如果既提不起又放不下，參禪的工夫便無法得力。關於提話頭的方法，另找機會再談，今天先跟諸位談談「放下萬緣」四字的意義。

一、棺材本與柴火錢

「放下萬緣」的意思，可分作物質的及精神的兩大類。物質類是身體以及身體所賴以生存的資生之物。一般的人，不僅惜生愛命，對於身體的執著，從生到死，沒有人願意放下，為了保障生命的安全，連帶的對於資生活命的身外之物，也是放不下的。

在我少年及青年時代，見過不少逃難的人，自己也曾有過逃難的經驗。逃離瘟疫、饑荒及戰禍，都是為了保全生命，為了逃命，可以丟下一切既有的財產乃至父母妻兒。為了保全重要的，可以放棄不重要的；為了保全最重要的，可以放棄次要的。而在一般人眼中最重要的便是生命。記得逃難的時候，有的人什麼都不要了，但在貼身的內衣袋裡，或在褲腰袋裡，卻藏著金耳環、金戒指等，就是防備萬一到了沒飯吃的地步，可以拿這些東西變賣去換取食物，所以什麼東西都可以放下，最後的保身活命錢不能放下來。萬一在途中不幸又遇上盜匪時，怎麼辦？為了留下腦袋，當然只有丟下保身活命的錢財了。

有的人已經老了，隨時可以入土，他還拼命的存錢，問他為什麼留這麼多錢，他會告訴你是存棺材本；甚至出家人也要存一些錢。過去我看到一個老和尚，生活很艱苦，但他有一點錢，問他：「出家人留錢做什麼？」他說：「留著買柴火。」柴火就是我們出家人死了，用來火葬的，留柴火錢和普通人留棺材本一樣，這都是放不下。

如果真的完全沒有錢，怎麼辦？有一個名叫Chris Marano的美國青年，在我紐約的禪中心打完禪七，便背一個包包準備遊歷加拿大及全美國。他說：「我現在往東北走，進入加拿大境內往西走，到了西部後再向南入美國境內，最後再往中部走，回到這裡，約需半年到一年的時間。」臨走時他拿一點錢給我，我說：「你還是學生，現在又要長途旅行，怎麼身邊不留一點錢呢？」他說：「我上一次出去，身上只有十塊錢，結果回來時有十六塊錢。」像他這樣只帶十塊錢就玩遍全美國，回來後還多出六塊錢，所以，這次也打算只帶一點錢。看來，他算是放得下來。因為美國的生活環境及社會制度，能使他們放得下，他們有各種各樣的福利條件作保障，而且地大物博，到那個地方都可以討生活。但是我要他放下在家生

活，終生過出家的修行生活，他就辦不到了。可見這位青年，並不是真的放得下。

二、肉體與心靈

至於一個禪的修行者，首先要放下的是身外之物，如穿的、吃的、住的、用的，以及權力、地位、名望等。放得下，並不等於丟下這些東西，有許多東西，是不允許我們丟下不要的，此所謂放下，乃是對於身外之物，告訴你自己說：「這是我暫時有的，不是真的屬於我的。」

其次再放下我們的身體和心。我曾經在〈從小我到無我〉的一篇文章中說過，你要進入禪門的話，「不但不准攜帶兵器，連所有的衣帽鞋襪也要脫下。不但要一絲不掛，連你的肉體和心靈也要全部解除了！方許你進去。」只要我們能把身內和身外的東西在禪門前丟下、放下，就可進去了。

不過，打坐修行有一個竅門，就是不要焦急緊張，因為要放下身心和世界，也不是想放下就放得下的。妄想如蟻見蜜，如蠅見血，揮之不去，去後復返，揮不勝揮，越想揮去妄想，妄想越多，與妄想搏鬥的結果，身心疲困，接著便是昏沈。如何能把驅逐妄念的妄念也放下？那就是不管妄念之有無，不管昏沈之輕重，一發覺到有了妄念，或陷入昏沈之時，立即注意用你的「方法」，如數息，如參「萬法歸一，一歸何處」等話頭，若能如此，便會漸入佳境了。

三、虛懷若谷的捨身法

剛才一位居士說：他過去跟某老師學，現在想來我這裡學。在我看來，一個人學了太多東西，便會利弊互見；學得太多，若能運

用自如，當然是好，否則所學越多，越使你不知所從。

我常跟來我們這裡學坐禪的人說，我們的方法非常簡單、安全，很容易學，但你必須繼續不斷地練習它，並且不要拿你過去學過的任何方法來比較。法門有千萬，方向可能相同，層次未必一樣，但在未入門時，不要比較。一個禪的修學者，必得時時保持虛懷若谷的態度，改變先入為主的習慣，同時要隨時放下過去的知識經驗，乃至剛才滑過的一念也不得留住。當你要進入一個新階段時，必得把舊的去掉。

不論國內外，教打坐的場所並不少，多數人學習打坐的主要目的是健身，比如道家的吐納及導引術，便是為了長壽健康。禪的修行者，雖然也會有生理反應，但我們把它看作是過程，而不是目標。身體上的種種反應與呼吸、肌肉、神經，及內分泌的活動有關。故在天臺的止觀法門中，特別舉出身體的反應以及如何對治的方法，禪宗的典籍則甚少見到關於生理反應的記載。若打坐，一定有健身的功能，有所謂氣機、氣脈等的活動現象；然於禪者而言，如果重視生理反應，便落於「守屍鬼」的層次，不僅不能自在解脫，反而增長更堅固的身見，由身見可產生其他的外道見。所以我在《禪的體驗·禪的開示》一書中，也講到身體的反應，我教人對付這些反應的最好方法，就是放下來，不去管它。這便是四祖道信所說的「捨身之法」。

有一位婦人打了一次禪七，回家之後，常常見到頭上有一朵蓮花，兩肩膀也各有一朵蓮花，並且，打坐時的蒲團也變成蓮花。她問我怎麼辦？我說：「拿蓮花供佛嘛！」她說：「拿不掉，拿了它還是在。」後來我教她不要管它，若管它，就老在看蓮花，不能打坐了。最近問她，她說已有好久未見蓮花了。

任何事情發生，如果不是痛苦得無法忍受，最好不要管它。聽到什麼，看到什麼，身上感覺到什麼，不要管它，便沒事。但如果打坐時，頭痛得要爆炸，胃痛得如刀絞，身體熱得發燙或冷得發抖或者震動不已，那是要請教老師的，老師會指示你如何處理。讓老師教你處理，其實即是教你放下自己，把你自已交給方法去了。

四、放下自己便得解脫

今天有一位青年說：「我不知道怎麼一回事，我夜裡打坐時怕鬼，一個人獨處時也怕怕的。」我問他：「你怕鬼的原因是什麼呢？」他說：「不知道，我從未真的見過鬼。」我說：「沒有別的，怕鬼的原因，是對不可知的事產生恐懼，怕它危害自己的安全，所以怕鬼即是怕死。你應該檢查一下為什麼要怕？是誰在怕？面對你自己，肯定你自己，再放下你自己時，你便可從怕鬼的心理得到解脫。」

我有一個美國弟子，求道修道，非常虔誠懇切，可是當我告訴他：「你要把你全部的生命，整個身心，通通擺在一邊，不要管它之後，你才能來打坐。」他說：「師父，我試過了，我好像捨不得，我活到現在也有二十六歲，你教我全部放下來，往前走的路上有什麼，我不知道。我覺得活到現在還算過得去，你教我把過去的我放下，還可勉強做到，要我把現在的我全放下，如果出現一個完全陌生的新我，我怕無法適應，不僅昔日的朋友都不能接受新的我，恐怕新的我也不認得昔日的朋友了，那該是多麼不幸的事呢？」我說：「那有這樣的事？學打坐並不能把你的性格、記憶全部都變掉，我還沒有這麼大的本領。我是說在你打坐的時候，暫時把你自己的妄想、經驗、榮耀、痛苦、倒楣的事、自以為是的事，通通放下來；能夠放下多少，你心裡就輕鬆多少；能夠全部放下，那就可以全部投注在方法上，等到連方法也用不到時，你便會享受到短暫的解脫自在。也能使你的人格昇華，智慧增長。」

五、禪門中無我

如果歸納起來，我們放不下的有六種根本煩惱，那就是我貪、我瞋、我癡、我慢、我疑、我見。

「我貪」是什麼？有的人喜歡特定的墊子或坐位，換了就不舒服，就坐不下了。還有，喜歡寧靜的環境、柔和的光線、舒暢的空氣，才能修行，這雖是初心學禪者應有的選擇，但卻都屬於貪。

「我瞋」是什麼？比如說不喜歡太硬的坐墊、吵鬧的環境、粗重的身體、散亂的心。有一次，一位居士來報名打禪七時，先問：「某某人來不來？他來了我就不報名了，上次禪七中我本來可以打得好一點的，就是他那幾個經常的動作教我討厭，結果一坐下去就想到他，就沒辦法坐得好了。」這種容易對環境起瞋心的習氣，是修行的大障礙。

「我癡」是什麼？自己徬徨無主，又不知信仰三寶，不願相信因果；自己愚昧無知，既不希望聽聞佛法，也不願意知道修行佛道的門徑；自己盲目附和，信奉鬼神，還指正統的佛法是迷信。曾有一位美國女士，學過一種外道法，再參加我的禪七，她總是執著以往的修行觀念，結果，第三天就離開了。理由是用我的方法修行，所產生的功能比她過去的更差。我告訴她：「戴了墨鏡看世界，連太陽也是黑暗的。若不能放下成見，妳就無法窺見禪門。」可見「我癡」影響修行有多大。

「我慢」是什麼？是自以為是，恃才傲物，氣勢凌人，得少為足；自己才能不夠卻處處逞能；小有些微感應的靈異，便以為得大神通；自己實未解脫煩惱而以為已得解脫。或者自暴自棄而又嫉妒賢能之士。小有修行而以大修行者自視。我曾遇到好多位中外人士，說出我的修證位次，或要收我為他們的弟子，或者說出他們自己的果位，這些都是我慢的例子。

「我疑」是什麼？就是對自己的能力和立場沒有自信，對人對事對物不敢信賴，稍有風吹草動，便疑神疑鬼、杯弓蛇影，時時刻刻都在憂慮自己的安全問題。為了保護自己，往往會傷害別人。許多人懷疑他們自己的根器，以為不是修行的材料；只要在修行的道路上略受挫折，立即生起退心，不但不學佛了，而且反過來懷疑釋迦佛教法的可行性和正確性。

「我見」是什麼？是堅持先入為主的看法，不論是來自宗教、哲學、科學、常識或生活經驗的任何見解，只要違背因果原則及因緣觀念的，便落於邪見及我見。依據因果的原則，人人應該為善去惡地修福修慧；依據因緣的觀念，無一物不是暫時的假現，所以遇順境不致貪著，遇逆境不會失望。既能提得起，也能放得下。總之，若對自己的身心及所處的環境有執著心，便是我見。

禪的修行，在幫助我們放下如上的煩惱，若不能從修行過程中把煩惱放下，便無法窺見禪的堂奧。

六、如何放下

至於如何運用修行的方法，放下自我呢？首先是選擇一個比較寧靜的地方，將打坐的姿勢擺好。接著在時間上把自己孤立起來，不回憶過去，不臆想未來，只有念念守住現在，所謂：前不見古人，後不見來者。再從空間上將自己完全獨立起來，所謂麋鹿興於右，泰山崩於前，都能把它們當作不關於己的幻境，不動聲色。

所有的一切都不見了，只剩下一個現在的我，用這個現在的我，牢牢地綑縛在你所修持的方法上，比如數息觀、公案、話頭等。念念放下萬緣，念念提起方法，漸漸地，連方法也突然消失時，或者疑團粉碎時，你便進入修行階段中的另一個層次了。

放下外在的環境，比較容易，放下內在的自我中心，相當困難；唯有不斷提高警覺，妄念起時，立時放下，放下妄念的最好方法，便是立即回到你所修持的法門上。久而久之工夫純熟，首先不見了你所處的環境，其次不感覺身體的存在，再其次方法用不上了，然後連自我意識也不存在，只剩下自在落實的全體感，最後，前後內外大小等時間及空間，全部消失，靈明廓澈，朗照萬有而未見一法，便是悟境顯現。

七、由妄念至無念

所以打坐時，教你數呼吸等的方法本身，就是因為你放不下你的過去、未來，放不下環境和身體，所以身體會痛、方法會中斷，心中胡思亂想。只要你的心往外有一念攀緣，你的正念和方法，就被打斷，或被干擾了。其實，修行的方法，也是妄念；方法只是用單純的同一個妄念，來取代混雜散亂的妄念，久久便能將妄念統一，成為正念，再由統一的正念而至於無念。

數息如此，念佛何嘗不如此？很多佛教徒念佛時，通常是佛號與妄念並駕齊驅。但是，真正的修行，要心無二用，念佛時，先要專心，才能達到一心，只准有一個念佛的念頭。但也不要緊張，不可鬆懈，緊張生散心，鬆懈起昏沈。既要全部放鬆，又要集中念頭。先要放得下身心世界的一切妄念，才能提得起方法，當你把方法也全部放下時，大自在的境界就會出現了。

（一九八一年十月十一日農禪寺，果祥整理）

世界和平

美國佛教會會長仁俊長老，來自全美各地的諸山長老法師，沈家楨長者，以及諸位居士。今天貴會發起舉行世界和平祈願大法會，集合諸山及諸善信，虔誦《仁王護國般若經》，並要聖嚴做一次簡短的演講。我想就以「世界和平」為題，向諸位請教。

一、和平從個人做起

談世界和平，並不是要像今日美國及日本的一些人士，談反對原子戰爭，或反對核子武器的競爭等問題。《仁王護國般若經》中

所講述護國的方法，是以修持佛法來護國，以修行佛法使我們的國家和人民都能得到利益，這才是身為佛教徒及出家人的本職。所以我們談世界和平，並不是一定要像目前美國的反戰分子那樣，遊行示威，指責製造儲存核子或原子武器之類的事。

「世界」二字的涵義，可大可小。小至各人內心世界，大至十方世界的眾生世界，乃至十方一切諸佛世界。從眾生世界來看，有大有小，有內有外；從諸佛世界來看，有十方三世無量諸佛。所以談和平，不能只談反對原子武器、核子武器的競爭。因此，那些反對的人，即是製造社會紛爭的人，也可能是推動戰亂的人。一群人反對另一群人，於是有對立的產生，而戰爭的產生實根源於此，世界也更因此而不得和平。因此，談到和平，人人都應當以佛法為出發點，以個人為中心點，來負起這項責任。

二、內在的自心世界

「世界」又可分為幾層次：個人世界，眾生世界，佛世界。個人世界又可分為內在的自心世界，及身體所屬的業報世界。

首先談內在的自心世界。佛法即心法，心法乃在鍊心；所以談修行不能僅限於調理身體的行為。身體行為是外在的，容易發現，而內在的心理狀態，則較不容易發現。因此，有些人從外表看來，似乎是好人，但事實是否如此，卻值得懷疑。佛法的根本在心，若能善治其心，那麼表現於外的行為自然相應得宜，不失法度；能治好我們的身心，則對身體所處的外在世界，便不會產生問題。身體所處的外在世界沒有問題，則對所接觸的眾生也不會製造問題。如此便可減少一分紛爭，增加一分和平，這是就眾生的立場而言。

其次，進一步來檢討我們個人內在的自心世界，是不是和平呢？實在是既不和也不平。因為我們的內心世界，妄念紛飛，真正與佛法相應的念頭並不多，甚至在打坐、念佛的時候，也多半與佛法不相應，如此怎麼能和平呢？一般不曾修行、剛開始修行，或修

行不得力的人，不容易發現到這些問題，所以他們自認為是善人、好人。我常聽人家說：「何必吃素呢？只要心好就好了嘛！心好比吃素還重要。」像這類的人既不知自己的內心大有問題，也就不知道要修行了。唯有修行的人，才能發現自己心內的不和諧；因此，就連曾子也要一日三省其身了！佛弟子自檢內心，稱為懺悔發露，並以誦經、禮佛、打坐、念佛、持咒來調和自心。調心須先從自心的前念與後念間的不衝突矛盾做起，前半天及後半天也不衝突矛盾，昨天與今天也不衝突矛盾，如此漸調而達於內心的和平。若能如此用功，才是真正修行的人；如果個人的內心經常能處於和平的狀態，這才是大修行人。凡是與煩惱心相應的，都不是和平。如貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，無一不是煩惱心。「貪」包括五欲，其他諸煩惱，多半也與貪心有關，這些煩惱結不除，我們的心便經常處在不和平的狀態而不自知。

其次，談我們的身心，實際上我們的身心也是經常在衝突與不和平的狀況中。欲以我們的心來指揮我們的身體，諸位或許認為能夠辦到，事實上是沒有辦法全部做到的，因此我們常會覺得力不從心、身不由己。心裡想多做一點，然身體卻不聽命令；雖想藉著拜佛及打坐等修行方法來清淨自心，卻是妄念紛飛、疲勞昏沈等障礙紛至沓來而阻礙我們用功，這也就是身心不和平的現象。

通常，沒有人真的能夠用自己的心來指揮自己的身體。生理上的衝動，如餓了想吃東西、渴了想喝水、冷了要穿衣服、疲倦了想睡覺等，都不是我們的心所能夠輕易控制和指揮的，所以說人的身心是不和平的。生理能達於和平便是四大調和，四大若能調和，百病便不生，這是相當困難的。因為心理有病，身體就不能沒有病。因此，要想身心統一，就必須先有和平的內心世界。

三、處身的環境

再由個人世界向外擴展為身心所居處的外在自然世界。外在世界有我們喜歡與不喜歡的人、事與物；我們所處的外在世界，就佛

法言，都是從自身業報所顯現而有的。業報又可分為正報與依報，正報是我們自己的身心，依報則是我們所處的環境。我們的世界既然是自己所帶來的，那麼我們所愛著、崇拜、追求及憎惡、厭棄的，都是自己原有的。既是自己原有的，則又有什麼可貪愛、執著與不滿意的呢？又有什麼不能和平相處的呢？

眾生心理之所以有不和平的產生，歸結其原因不外：1.不知道因果業報；2.即使知道因果業報，自己卻無法切身的體會它，那是因為修行不夠的關係。我們自己的修持與對佛法的體認是相應的，如果內在工夫與外在知識不相應，就會產生矛盾、不安。

四、眾生界的和平

現在再來談人和人所處的世界，以及其他的眾生世界。人類為眾生之一，眾生包括十法界：天、人、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄的六凡法界，加上聲聞、緣覺、菩薩、佛的四聖法界。此十法界是不是和平呢？可以說僅佛法界是真正和平的。《仁王護國般若經》卷上說：「三賢十聖忍中行，雖佛一人能盡原。」又說：「三賢十聖住果報，唯佛一人居淨土。」因此，在十地菩薩以前的眾生，所居處的國土都會有界限，都不在究竟的淨土中，所以也只是相對比較的和平。淨土有許多類別層次，《仁王護國般若經》中的淨土，乃指究竟的法性身土，是唯佛與佛乃能相知的淨土。除此之外，其他九法界的眾生世界，無一是真正處於絕對和平的究竟淨土。

異類與異類之間的有認同感是不可想像的，即使同為人類的人與人之間的認同也不容易，人類之中有外來民族及土著、男女、尊卑、貴賤、貧富等的區別，既有如此的分類就不算是和平。一個真正清淨、對佛法研究透徹的人，是不會有看不起與看得起等分別心的。人與人應當和平相處，而且要能與眾生和平相待。雖然要與眾生和平相處，實際上是很難做到的；如方才所說，唯佛一人住淨土，所以要修至佛的境界，才能獲得真正的和平；但我們信佛學

佛，當以佛理的和平作為努力的目標，所以我們也當以此自勉勉人，努力以赴。

五、和平始於方寸

總而言之，談和平不要將眼光先投向外在可見的世界，應始於個人的方寸之內，其次才及個人的身心世界，再推展至身心所處的外在世界。然後再及於十法界的眾生世界及十方三世的諸佛世界。個人若不起煩惱，才能不影響其他眾生。若每一眾生均能不以自己的煩惱去觸惱其他眾生，無盡的煩惱便可斷盡了。故欲成佛，還是須先從調伏我們的內心世界做起。

（一九八三年六月十一日講於紐約美國佛教會大覺寺世界和平祈願法會，胡立姿整理）

禪與現代人的生活

一、前言

這個題目好像很吸引人，所以聽眾來得這麼多，把演講室擠得滿滿的；也可以說地方太小，勞動諸位來聽講，很多人沒有位子坐，非常抱歉。

諸位如果先想知道禪是什麼？那是相當困難的。因為禪本身不是一個東西，不是一樁事；不是學問，不是理論；只是一個梵文音譯的漢字，一個抽象的觀念，所以沒辦法說禪是什麼。單獨講禪沒有什麼好講，而且無法可講，因此暫且把「禪」這個字擱下不講，而從後面開始講起，就是先講生活，再講現代人的生活，再看看禪

的生活，配合現代人的生活，探討禪和現代人的生活有什麼關係，由此也許可以說明表達禪是什麼？

二、生活

在生死之間或生存時候的活動，叫作生活，我們正一天天活下去時，這叫生存。在生存時的過程之中，所有的活動，就是生活。生活的內容或定義，有許多不同的說法，但概括地說，我把它分成三點來說明：第一，家庭生活；第二，社會生活；第三，精神生活。在人的生命過程之中，不離這三種生活範圍，也不可能缺少其中任何一樣。

家庭生活很簡單，就是夫婦和睦、父慈子孝、兄友弟恭等的倫常，也就是倫理的生活。人不能沒有家庭，但在成長的過程中，他也離不開社會。舉凡求學、工作以及人與人之間所有一切關係接觸的活動，都是社會生活。除了家庭生活與社會生活之外，人還需要有精神生活，唯有藉著精神生活，才顯出人與動物不同，才有人的尊嚴。精神生活中也有層次、範圍的不同。

我國的六藝——禮、樂、射、御、書、數，都包含在運動、娛樂、藝術三項中，就是人除了物質的食、衣、住、行之外，在三民主義中，還提倡育、樂的重要。

人一生下來就會運動，而人也才得以漸漸成長，這一點人和動物相似。印度有一種瑜伽術的運動，它有很多姿勢及動作模仿自動物。它可說是精神的抒發。

娛樂包含在藝術裡，但最單純的娛樂，並不一定就是藝術。比如男女談戀愛，如果是像曹雪芹筆下的賈寶玉與林黛玉，或莎翁筆下的羅蜜歐與茱麗葉，就是藝術。再如生物的本能——求偶，不是藝術，而是娛樂；但人和動物不一樣，人的求偶應與精神的生活相

關。人與人之間，彼此互通款曲，是一種個人感情的抒發，可以說是娛樂。

進一步談到藝術，藝術就進入精神領域，乃通過繪畫、音樂、詩歌、舞蹈，來發掘美、表現美、感受美、欣賞美。藝術沒有種族、文化、地域的界限，但也不是人人都能接受和從事的，並不是每一個人都有藝術生活的條件。

有的人可以沒有運動、娛樂、藝術等的愛好、嗜好，但嚮往道德的修養，就是人格的修養及陶冶，因而有聖賢、君子的期待和要求。東方的儒家、西方的猶太教，就是此要求下的產物。在其他未開化的部落民族，也有他們的宗教信仰和生活。在物質條件缺乏，精神空虛、苦悶的情況下，宗教乃應運而生。從年齡上來看，年輕時喜歡運動、娛樂、藝術，漸漸步入中年、晚年，自然而然接觸到道德修養的生活，也就是宗教信仰和宗教修養的生活，這不一定要受到什麼打擊，而是自己本身在人生體驗的層次上漸次昇華。有許多學者主張人類的精神生活停留在藝術就夠了，不必進展到宗教信仰，但還是有很多學者主張，最後縱然不信宗教，但亦應有宗教徒的精神修養。此外，人們奠定宗教信心，發生宗教的情操，殆與其心智的開發、身心的成長，有連帶關係。

三、現代人的生活

現代人與古代人有何不同？人都是一樣的，古代的人是我們的祖先，我們和古代的幾千年以前的人相較，並沒有任何變化，我們還是和古代的老祖宗一樣，所不同的是環境在變，由於歷史的變遷，現代人的生活與古代人有所不同。現代人的生活特徵是什麼？

（一）知識爆炸

古時候的中國人說：「汗牛充棟」、「學富五車」，是形容書的數量之多；但那時候的書是用竹簡刻寫成的，體積大，佔空間，以現代人的眼光來看，那書是有限的。

現今由於文明的演進、知識的開發和累積，以及學術分工的結果，各種各類的圖書琳瑯滿目，卷帙浩繁。由於書籍太多，甚至用微捲（microfilm）的方法度藏。我們看臺灣各大學的圖書館藏書豐富，但臺灣各大學全部圖書的總數，還不及美國一個耶魯大學圖書館的書多，那它的藏書到底有多少？即使皓首窮經也讀不完。

過去中國人如能精通儒釋道三教，他就是了不起的學者；在今天，通達三教並不算什麼。今天一個人不可能讀完全部的書，但我們還是要盡量去讀書，隨時汲取新知，否則就是落伍，要被時代淘汰。

在美國，進學校是無限期的，從學校畢業之後就業，為了工作上的需要，須再進修，或者公司要栽培他，或者即使公司不栽培他，而自己想像進修，希望步步高昇，都要再進學校讀書。因此很多人白天工作、晚上讀書。也有活到五、六十歲，為了再就業，還要去讀書，所謂「活到老、學到老」，可是學到老仍然學不了。

（二）科學進步

科學的定義是，用分析、推理去明白、瞭解一件事，用合理的方法或試驗的成果所累積的經驗，去做一件事。

今天這個時代受到科學文明的恩賜，科學文明也給這個時代帶來不幸和災難。

在我們的日常生活之中，處處享受科學進步的成果——交通工具、家用電器等發明，給生活帶來舒適和便利；資訊工業的起飛，邁入家用電腦時代；醫藥衛生的進步，人類的壽命延長；人類的活動範圍從地球延伸至外太空，人類早已登上月球，如今更向太

空深處探索宇宙的奧秘；學術精密分工，科技發展至尖端。由此看來，科學似乎帶給人類幸福。相對的，有福就有禍，福禍相倚，科學也帶來災禍。現今是核子武器時代，一旦觸發戰爭，幾可毀滅一半的地球人口。還有公害問題，如空氣污染、水源污染、噪音污染、生態環境的破壞，人們的生活環境不安全、不安寧，造成身體上的危害及精神上的壓迫。現代的文明病——癌症，更是人類健康的大敵。

如今的情況是，科學文明的進展，就好比人騎在虎背上，下不來，也不能停，只有騎下去，所以科學的腳步繼續往前走，而隱伏的危機也越來越大，就像鼓脹了的青蛙，一戳即破。三個月前，《中央日報》發表一篇文章，謂地球就像一艘太空船，坐在這一艘船上的人，應同舟共濟。此文警告我們，很容易有人為的禍害，而使整個地球毀滅。這在從前是不可想像的事。所以科學現在沒有辦法停下來，只有一直往前走，最後會走向死亡、走向毀滅。這不是我個人的悲觀論，事實上，科學正在這條路上走。

（三）時間縮短

過去中國人在光緒年間的平均壽命是三十多歲；今天臺灣的國民平均壽命是，男的接近七十歲，女的超過七十歲。所以現在的人不是「人生七十古來稀」，而是「人生七十才開始」。這乃因醫藥進步，[衛生](#)改善，使人的壽命延長。這是時間拉長了，不是縮短。事實上，時間是縮短了，這意思是說，由於知識爆炸和科學進步的關係，使人越來越覺得時間不夠用，時間不夠支配。

現今的環境給我們太多的誘惑，能引起我們興趣的事物太多，希望參與、知道、瞭解的事物太多，而自己的生命時間有限，所以覺得時間短促，希望一天能有四十八小時，最好連睡覺的時間也免了更好。

在臺灣的中國人非常勤勉，充分利用時間賺錢，很少休息。但西方人，他們生活的目的不是為了錢，而是希望自己日子過得舒

適、愉快就好。他們把精力花在培養興趣上。現在臺灣年輕的一代，漸漸也有這種傾向。到我的農禪寺跟我學佛、學打坐的人，同樣也有其他的興趣，他們覺得在我這邊學到的不夠，太單調、太單純，人生要多彩多姿。

西方人因競爭激烈，工作時拼命工作，否則前途沒有希望，工作之外，玩的時候拼命玩。所謂拼命，就是非常緊張。他們物質條件夠，交通便利，旅遊蔚為風氣。像雷根總統在白宮工作一段時間之後，必定出門度假，以舒緩工作的緊張和壓力。除了高官富賈外，一般人也喜旅遊度假。我的學生就勸我，不要每個星期天忙著講經教禪，也應該出去玩玩。他們喜歡郊遊、划船、溜冰、滑雪。他們的玩是很緊張的，緊張的開車出去，緊張的玩，緊張的開車回來，就是因為時間不夠用。他們已不知悠哉游哉的玩為何物？

（四）空間縮小

由於交通的便捷，使人感覺地球越來越小，人與人之間、地方與地方之間、區域與區域之間，距離縮短。

過去唐玄奘到印度取經，路途遙遠，旅程艱辛，要花幾年的時間。今天到印度很簡單，坐上飛機，幾個小時就到。所謂孫悟空一個筋斗十萬八千里，好遠好遠，現在十萬八千里並不遠。所以空間縮小。我們過去不要說講到出國，就是離開家鄉到鄰省或鄰縣，也真是一樁大事，好像要去很遠很遠的地方，一去就不容易回來似的。今天出國是稀鬆平常的事，像我這麼一個身不由己的人，我到美國的次數比到高雄的次數多；我把美國看得很近，因為一上飛機就到了，高雄則一年難得去一次，或者兩年才去一次，到美國一年至少來回兩次，感覺上離美國很近。

科學的發達，交通的迅捷，使我們在地球上感覺空間縮小。現今步入太空時代，人類可以乘坐太空船遨遊太空，將來我們在太空中的感覺，比現在更加敏銳。宇宙是一天天在縮小之中。

（五）繁忙和緊張

繁忙和緊張，是現代人生活的特徵。像諸位趕來聽演講，緊緊張張的出門，結果好多人還是比別人晚了一步，沒有位子坐。大家為了趕而緊張。

由於知識的爆炸，我們渴求汲取新知，充實自己，再加上大眾傳播媒體，如報紙、電視、廣播的介紹，消息靈通，受到的誘惑也多，而使我們益顯忙碌。比如買房子，如果沒有房地產介紹，沒有廣告，大概只看一、兩處就夠，不必東看西看。我在紐約成立禪中心，就費了兩個月的時間買房子。

因為忙就緊張，為了工作、為了學習、為了消遣而忙。忙的時候不緊張，那你一定學過禪。忙一定緊張，我常講，手動、身體動、心也動，不要慌就好。但這不容易做到，因為繁忙會帶來緊張，緊張便會使你情緒不安。

現代人的生活緊張。像我在東京所見，東京街上的人走路是用跑的；每天早晨的紐約街頭，沒有慢慢走路的人，大家都在趕時間。臺北的人走路也很匆忙，但還不若東京、紐約的人那麼緊張。他們為什麼緊張？因為晚上緊張的看電視、參加宴會，一直搞到半夜兩點才睡覺。第二天早上緊張的起床，緊張的趕巴士、地下鐵，跑上車，下車後也跑。不如此，無法支配時間。

（六）失落感（迷失了方向）

人受到的誘惑太多，環境給我們種種暗示，五光十色，令人目不暇給，樣樣都是好的，尤其經由大眾傳播媒體所介紹的，都是最好的，政治、宗教、藝術皆然，各人站在自己的角度及立場，都說自己最好，人們無所適從？

拿西方人來講，本來他們以宗教為最高歸宿，後來接觸到東方文化中的宗教、哲學，便引發其好奇心，因有比較，而對自己的東西產生懷疑、反省。他們看到東方人能夠生活得自然自在，而他們卻生活在緊張忙碌中，乃產生理性的批判，欲從中一窺究竟。他們過去只知道人死後有天國，現在接觸到東方的宗教，好像還有其他地方可去。基督教沒傳到東方前，東方人也有他們的精神生活，也過得很好。這種反省、認識，對他們利弊互見，因為他們無從判別，無法決定自己的路向，而感迷惘、茫然。

現今人們學習用思惟來探討一些問題。比如生與死、價值觀、人生觀、宇宙觀等等。這些問題在腦中盤桓，好像走在人生問題的十字路口，不知何去何從，迷失了自己。

四、禪是什麼？

這是從「現代人的生活」這個觀點而講禪。

佛學上的最高境界是「不可思議」，意即無法用頭腦去想像、推理，無法用嘴巴說明。這是佛法最高的層次，或者是佛法體驗的最高層次。

禪是什麼？剛才一開始我就告訴了諸位，禪沒辦法說明，它不可思議，沒辦法講、沒辦法想，所以不必講、不必想。但我還是要講，那只有配合實際的生活來講，旁敲側擊的講，根據前面所提的六項，配合講，看看禪對現代人的生活，是否有其重要性或必要性。

（一）不反對知識而超越知識

今天是知識爆炸的時代，禪不反對它，但若說要充實學識至「汗牛充棟」、「學富五車」的程度，或把耶魯大學圖書館的藏書

全部讀完，那也不必。

禪宗史上的六祖惠能並不識字，至少識字不多，不像現代的人要讀幾十年的書。在禪師之中，有讀書人，不讀書的人更多，知識分子佔少數。禪宗斥知識為葛藤絡索。相信知識、倚賴知識的人，凡事都要追根究底，這種人不可能瞭解禪。

我說知識、學問不離思想、語言，而離開思想、語言，才能得到禪，因此仰賴知識理解禪是困難的！可是我又說禪不反對知識，那怎麼說呢？知識有其功能，像六祖惠能開悟後，仍要聽經，這樣他可以知曉佛學上的名詞、理論，他可用那些邏輯、名詞，化度其他人。如果他僅僅開悟，而嘴巴不能說，如何化人？如果沒知識，他不可能有一部《六祖壇經》傳世。《六祖壇經》充滿智慧，也利用知識。而且有好幾部經對六祖來講是很熟悉的，這是知識。

知識是用之於對外的。同樣的，知識是用來幫助我們理解的——理解如何體驗禪，如何進入禪的境界。所以禪不反對知識，但也不倚賴知識，而是超越乎知識。

（二）順乎科學而不受科學限制

科學能改善、運用物質生活的條件，以及人與人之間事務的處理，因而類分出自然、社會、人文的科學。

禪不反對科學，因為禪並不是一樣東西，也並不否定一樣東西，它並非是什麼。

從《六祖壇經》看，六祖惠能涅槃前，召集弟子說：「我有三十六對，能瞭解它，可教化人。」三十六對就是生、滅，煩惱、菩提，明、暗，清、濁等。這都合乎邏輯，邏輯本身就是科學，從科學精神來求證。胡適說：「大膽假設，小心求證。」禪要證據，因此禪宗重印可、印證。不管自己禪修有多深的體驗，一定要有老師

證明。老師是過來人，他知道新進入禪境，或得到禪的悟境的人是什麼程度。自以為是，便不科學。

有一位科學家跟我說：「佛法的道理很好，我可接受，但我重視經驗的邏輯。僅僅是邏輯上講得通，不一定是事實上通。所以今天科學有理論，理論之後，要講實踐，要實驗。如果理論講通了，在實驗上通過了，那證明你這是正確的，這是科學的精神。如果你說這是在佛法道理上講得對，我可接受，但是在實驗室裡實驗一下，才能讓我信服。」我告訴他：「這是精神的，實驗室裡只能用放大鏡、顯微鏡，或方程式把它代出來。禪的修持一定要靠自己切實地從事，等於說我們有了理論，你到實驗室去從事實驗的工作，你願不願意去實驗？」他回答：「我現在信都不信，怎麼去實驗？」我說：「你這就不是科學的精神。比如有一位理論家，把一種理論說明了，說這是可以行得通的，那要有人願意到實驗室去實驗，而實驗室那個人說我不想實驗，因你還不能證明它是行得通的，這就本末倒置，不是科學。如果要講科學，就照你說的，有理論你願意去實驗，實驗以後才可以證明。精神的部分，是不可思議的，就是已經體驗過的人，他沒有辦法寫成文章，或者拿給你看看，就是要你親自去體驗。然這絕對沒離開科學精神。」

（三）從時間的支配到時間的消失

時間一秒秒的過去，剛才兩點半開始演講，現在已快到四點鐘了，大家都可以感覺到時間的滑動。現代人的生活，時間縮短了，因時間縮短了，所以更需要用禪的方法來拉長時間。

時間縮短的原因是，誘惑太多，使人們產生興趣的事物太多，以致時間不夠支配。禪就是要我們不受種種外境的誘惑，認定自己的興趣、專長，專心一意地努力，不要學這學那的。宜把興趣的範圍縮小。禪首先教我們把心看住，心看住了，就不會受外境的誘惑。所謂「做一天和尚撞一天鐘」，出家人把鐘撞好就夠了；在座

諸位各人也有各人的鐘可撞。我們要安分守己，認定自己要學的東西、要做的工作，努力發揮，不要三心兩意，朝秦暮楚。

人的時間有限，一個人的才能有限，不要把時間浪費在無謂的試驗上，認識自己最要緊，要安於自己所走的路。可是人是很愚癡的，沒有失敗之前，不甘心，非要試一試，今天學這，明天學那，結果一事無成。

我們要珍惜時間，警覺時間的可貴，好好支配時間，把每一秒都作最有效的運用。只要我們從內心減少欲望，減少攀緣心，就不難做到。

如何來使時間消失？那就應該把自己的心放在一個特定的念頭上，這個念頭就會變得無限長；如果不能繫心於一念，東想西想，時間過得特別快，事實上，時間浪費更多。時間的長短是主觀的，不是客觀的，比如說良宵苦短，而在苦難之中，則度日如年，這是主觀的。

但從佛法或禪的修行，開始注意我們心念的活動，瞭解念頭怎麼在活動，究竟在想些什麼？如果你發覺無事可想，則念頭漸漸減少；如果你對所想的事興趣濃，則念頭漸漸多而亂，這樣就把時間浪費掉了，把生命浪費掉了。

我常勸人，攝心專注於所做的工作上，如此可節省時間，提早完成你所做的工作，而且比你胡思亂想時做得更好，這是一定的道理。禪的鍛鍊，就是在日常生活中，學習集中注意力。不論聽什麼，就是聽，清清楚楚的聽下去；不論做什麼，就是做，清清楚楚的做下去。這樣絕對比胡思亂想時做得更好，工作效率更高，時間也就經濟多了。

我常勸沒有時間玩的人學打坐、參禪，這樣就有更多的時間去玩了。為什麼？工作時間減少，而工作效率反而更好，這就是善於支配時間。但支配時間以後，在打坐過程中，如果念頭停留在同一個念頭上，則沒有時間存在的感覺。我常測驗打坐的學生，經過打坐一個小時以後，我叫他們參禪，過了十分鐘，我問他們：「你們

感覺到剛才有多少時間？」心很亂的人可能說十五分鐘，為什麼？因為他想了很多事，腿也有點痛，身體也不大自在；心比較專注，坐得情況較好的人說五分鐘；有的說一分鐘；有的說好像才剛剛坐下去嘛。時間的感受不一樣。所謂「山中方七日，世上已千年」，這是心理上感受的時間。

以人的壽命來講，每一個人都應該活到八百歲，但世上的人頂多活到一百歲。為什麼？因為勞神傷腦，身體發生問題。如果心理沒有問題，經常保持輕鬆愉快，身體不會有病，即使有病也會好。因此對於時間不夠，覺得時間太短的人，禪的方法可使他的時間拉長，可以活的時間長，可以利用、支配的時間長，直到最後，時間的感覺消失。

明末憨山大師，常坐在廟前溪上的木橋橋墩上，聽流水聲。一日，他一坐下去以後，忽然忘掉了自己。先是動念即聞水聲，不動即不聞，眾響皆寂，也失去了自己。又有一次，他在打坐時，突然間坐忘如睡，五天之後，有人以引磬，在他耳邊連敲數十聲，他始微微醒覺，開眼視之，不知身在何處？來人對他說：「我行，師即閉門坐，今五日矣。」憨山答：「不知道啊！我剛剛呼吸了一下而已啊！」

對憨山大師來說，五天的光陰，只是剛剛的事情，那麼這時間有沒有？時間消失。因此可用禪的方法，使時間拉長或消失；既然時間能自由的拉長或消失，故對時間沒有長和短的感受，已經不在乎，也不會緊張了。

（四）從空間的阻礙到空間的粉碎

這個演講室位子，只有兩三百個，還有很多人進不來。因為有位子，而有阻礙，位子在空間裡，有空間一定有阻礙。一般的觀念認為，空間一定是沒有阻礙的，空間就空間，怎麼會有阻礙。事實上，我們知道有空間，是因為有阻礙，才知道有空間。沒有阻礙，不是空間。這個演講室這麼小，怎麼知道它小？因為來的人太多，

位子太少，所以覺得空間太小；因為有阻礙，所以有空間的感覺。空間存在嗎？空間是不存在的，而是我們人感覺有空間。為什麼？因為有阻礙。這是佛法的講法。因為空間有阻礙，則感覺空間有大小，距離有長短，這就是不自在。有空間存在，則不自在。人們覺得地球很小，我們到太空去，到太空去那裡？到月球去，月球到那裡？到火星去，到太陽系以外的星球去，到宇宙的深處遠處去。宇宙到任何一個地方都有障礙，為什麼？我們本身就是一個阻礙。因為我們的身體佔空間位置，阻礙了空間，才感覺到空間的存在。

由於有阻礙，所以我們要想突破空間是不可能的。要想超乎空間，征服空間，征服太空，都不可能。只能一步步地發覺阻礙到什麼程度。

空間的位置，從阻礙而產生，也從時間而產生。例如從甲地到乙地，雖沒有阻礙，卻花費了時間。坐上飛機，從美國到臺灣，天上沒有阻礙，可是一飛飛掉那麼多時間。這是時間告訴我們，空間距離的存在，如果時間消失，空間就沒有。

有一篇文章說，如果我們乘坐火箭，以超過光速的速度，飛向太空深處，則時間的感覺便近於零，而人可繼續生存。因此如果乘坐等光速的火箭，從很遠的太空轉了一圈回到地球，可能地球已不見了，我們這裡的人也早已不見了，可是他們還活得好好的，年紀輕輕地回來了。

停止運動及快速的運動，均能使時間的感覺消失，時間消失時，空間的感覺也沒有。不過，空間的感覺消失並不等於我們要介紹的「虛空粉碎」。

虛空粉碎，是禪的體驗或經驗。禪的體驗裡，有一個層次叫虛空粉碎、大地落沈。

我們之所以會有煩惱、痛苦、矛盾、衝突，是因為有時間和空間的關係。在時間上，前念和後念的衝突，昨天的想法和今天的想法互相矛盾；在空間上，你和我，氣候和我，一切人、事、物和

我，發生相應或相反的種種關係，而產生喜、怒、哀、樂的情緒，給我們帶來困擾。

但我們可以從修行的方法，而達到忘記身、心以及所處的世界。首先不要理會聲色貨利的諸多誘惑，只管我自己個人，我的所作所為，再看看我正做的是什麼，再往內縮小，看我的心在想什麼，再把焦點縮小，看我正在想的那一個念頭，一直想下去。因為念頭停止在一點，時間即停止，空間亦不存在，對周遭的一切都很清楚，但不在乎；這一念前後的一切的一切，我都不想——不想過去，不想未來——即可沒有煩惱、困擾，身心自在，身體從舒暢而消失。因為你一直停止在這一個念頭上，最後這個念頭本身變成毫無意義，既然失去意義，這個念頭就不存在，這時身、心、世界都不存在，但有空曠、自在、無限的感受。

通常修行修到這個程度已有成績，很多人認為到這程度已是開悟、解脫。其實沒有，因為他「感」還在。這個情況不是空，而是虛空。空是空間，是普通日常生活的感受，虛空則在禪或定時開始感受到。在此情形下，要把它粉碎，之後才能進入真正禪的體驗，否則他會走上消極、遁世、厭離。很多有修行的人，因此而在山裡，終其一生不想出來。他不想再接觸紅塵，他討厭安逸、快樂的塵世生活。

這個情況不是禪，禪不希望停留在此階段，如停留在此階段，有悖佛法，因此要用方法。在禪宗，通常是用公案或話頭。修行人如果說他很自在，師父就問他：「你在那裡？」他回答：「我很自在呀！我遍虛空都在呀！」師父又問：「什麼東西遍虛空在呀！」他答：「我呀！」師父再問：「你究竟是誰呀？」那他可能就起了一個大疑情：「我究竟是誰？我遍虛空在，那我這個身體究竟有沒有遍虛空呢？」那等於一個幻覺，是主觀感覺上的一個幻覺，是虛妄的，不是真的。他如果產生這種反應的話，馬上感覺到自己的修行不夠，要百尺竿頭更進一步地參禪。

參禪的結果，因人而不同。有的人很快就得到結果，有的人要費多年的工夫，才能得到結果。如果經常用這個方法，一直用下

去，可能在一個偶然的情況下，使他虛空粉碎，而由宗教經驗落實到實際生活。

所以禪定或是宗教的一種超脫的經驗，都不是禪；禪是要落實到平常的生活裡。這時虛空對他來說，已不存在：他不貪著虛空境界，而又回到自然的人間；他已很落實，他叫過來人，他從人間的虛妄，從宗教上的虛妄，又落實到人間的實在。這時他才是真正的人，活潑潑的活人。他已離凡夫心態的人格，而發現、成就、成功了實在的人格。這時他不再虛驕、自卑、怨天尤人、悲天憫人。禪師心裡沒有悲切，因他落實到生活，他更親切、更明白、更積極。他生活在真實裡，讓人有安全感，如遇活佛、活菩薩。豺狼虎豹不傷害他，狗不會咬他，蛇遇到他會馴服。

（五）從急如星火到徹底悠閒

由於繁忙和緊張，現代生活的步調急促，因此必須修行禪定或修行禪的方法，以舒緩這種壓迫感。

禪的方法有二種：一是北宗的漸，即用溫和緩慢的方式修行；一是南宗的頓，即當下明心見性。

禪的修行必須腳踏實地，勇猛精進。比如臨濟宗採棒喝的訓練方法，逼迫弟子修行，所謂「香板頭上出祖師」。師父對弟子逼得越厲害，成就越大！不堪造就，何須逼？禪宗的寺院都是選人修行，故稱禪堂為「選佛場」。資質優秀者，採逼迫的方式，讓他感悟時間不夠，生命短促，再不用功，就沒有機會。因此他們往往激起大奮志，將全生命投注到參禪的方法上去。

當然不論我們的稟賦優秀或愚魯，禪的方法都可用上，我們也由此而警覺生命的短促，必須珍惜時間，努力修行。

禪宗的禪師常問弟子的一句話：「你到年三十夜，作什麼交代？」從前大陸上民間的習慣，以年三十夜為清償一年債目的限

期，所以禪師也這麼問弟子，意思是，修行人平時不努力，到臨命終時怎麼辦？當你一口氣不來時，你能躲到那裡去？你有自主生死的把握嗎？

能夠於生死之間，自在、無礙，談何容易；也就因為不知道死後的去處，才會恐懼死亡，因而使得弟子生起一種迫切感。

禪宗寺院每天念：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」警誡大眾精勤修行，有如燃眉之急。

我們在日常生活也當如此，因此我們不知何時死亡？因此要爭取時間，努力修行。只要努力修行，一定會有成果，所以不必擔心未來。但問現在，不問將來；只問耕耘，不問收穫。

禪的修行是急的，但從急中得到安全感、安定感，這是起步，然後繼續修行，修到我剛才所講的層次，若能夠定於一念，時間、空間便會消失，然後虛空粉碎時，完全落實到人間的生活，這時你什麼都不在乎了！因為時間太長太長，已長得消失了計算時間的度量。所以什麼時候死都無所謂，死後到那裡去都沒關係，到這種境界，你還會緊張嗎？

（六）從檢回自我到自在無礙

所謂檢回自我，就是要對自己有信心。修行禪的人，一定要相信自己與佛無二無別，佛是什麼，我也是什麼。孟子說：「舜何人也，予何人也，有為者亦若是。」這就是自我的信心。我們相信自己與聖人無二，就是看我們自己是否朝這個方向走。佛與我們無二，我們本身具備佛的一切，只是我們本身沒有把佛的功能表現出來。如果我們有這個信心，我們就不會徬徨無助。自信心建立，落實下來，便會勇往直前的努力去做應做而能做的事。

生命落實，則漸漸由短時間延長為長時間，由小小空間擴展為大的空間。先講時間的延伸，如果透過生命的過去和未來、生死的過去和未來，生命是無限。如果時間消失，根本無須講生命的有限或無限，時間還不夠支配嗎？在空間，我們感覺活動範圍太小，那是因為我們的心量小，所以感到空間的阻礙和狹隘。如果心量大，你為一個家想，你對這一個家自在；你為一個國家想，你對這一個國家自在；你為這個世界想，你自己就是這整個世界。

太虛大師從小所想、所說的，都不是他自己，不是他的小廟，而是全體佛教，而是整個國家、整個世界。因此，任何一個廟，都是他的廟；任何一個地方，都是他的家。

我在美國還能感化一些洋人，因此我在美國時，我沒有想到我是中國人，我沒想到我是黃種人。我不因我是法師而自傲，我不因我是黃種人而自卑。他們是人，我也是人，我關心的是所有人的問題。因此在我的地方，有黑人、白人、黃人，大家在一起時，水乳交融。

心裡無界限，心外則無界限。我們要深信自己與佛無二無別，一切眾生與佛無二無別，不卑不亢，即自在無礙。

五、現代人的生活需要禪

現在的人生活在前述的緊張、忙碌、壓迫、迷惘的情況下，如果再不從禪法中得到安全、安定、安慰，實在太可憐！

近世有一位日本人叫作鈴木大拙，他用英文寫了好多關於禪的書，他在紐約哥倫比亞大學演講，他的書也在英國出版，他的書在歐美暢銷風行，因為西方人需要它。今天我到美國，還有一些洋人歡迎我，因為他們需要我教的禪。臺灣也走上現代化的社會和生活，因此我們也需要禪。

禪並不是要我們遁隱山林，逃避現實。惠能大師說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」他又在說出無相頌時，告訴韋刺史：「在家出家，但依此修。」「若欲修行，在家亦得。」禪的修行不須逃避現實，逃到深山，沒有佛法，只有兔角。修行應落實到日常的生活。

在今天日本的社會，禪的訓練已受到若干工商業的重視，以之訓練新進員工，使他們得安定感、落實感，奮發進取、敬業樂群。禪的訓練可以產生這樣的效果。

今天的臺灣，禪尚未蔚為風氣，相信總有一天，將會受到普遍的重視和接受。

（一九八三年十月二十三日講於臺北市國父紀念館，果理整理）

禪與人生

謝謝成一法師為我向諸位作的介紹。今天準備了不少資料，諸位可把它當作學術演講來聽，也可把它當作通俗演講來看。

首先要向諸位致歉，因為今天到的人數很多，場地太小，害得許多人坐在地上或站在四周，還有許多人，無法進入演講室，而被阻於門外的走廊及地下室。好在國父紀念館的播音設備完善，館內的任何角落都裝有擴音器，故在室外的許多地方，除了見不到我的演講神態，卻可聽到我的演講內容。

一、什麼是人生？

人生是什麼？見仁見智，很多學者，給了它很多定義。人不能離開空間與時間而活下來，故以時空為背景，分作三點，將人生的

定義敘述如下：

（一）人類的生命

生理活動及心理活動，在時間過程中的延續，即是人的生命。前一秒、這一秒、下一秒的身心活動，叫作人的生命。諸位都曾照過照片，請把你們自幼至長大到衰老的每一個階段的照片，都拿出來排列看看，便可發現時間消逝，如過眼雲煙。

再從心理活動的剎那變異，前念、今念、後念之間的滑動不已，也能很明顯地感覺到時間的存在。凡是成為心理的經驗者，便成記憶、認識、推想。這些心理經驗的累積，便成為時間過程的結果。

時間的延續，為我們帶來了壽命的事實。生理的壽命加上心理的壽命，便構成了活動於時空之中的「我」。

（二）人類的生活

人類的生活，是指人的身體有其活動的空間範圍，人的心念也有其活動的空間範圍。主要是指人類活動於物質條件的環境之中，是由於人、事、物的相對，彼此所佔的空間位置，發生相互的關係之時，便是人類的生活。你在你的位置，我在我的位置，他在他的位置，當此位置交互移動、接觸而發生變化關係之時，便是人類的活動，稱為人類的生活。

（三）人類的生存

人類的身心，活動於時空環境中的事實，便是人類的生存。它是人的生理、人的心理、社會倫理、自然的物理現象，四者的聯繫。身體的生理現象，分分秒秒地不斷變化；精神的心理現象，剎那剎那地念念遷流；身心的活動，必須以其所處的社會環境及自然環境為其背景。可見，人類的生存，是結合了心理、生理、倫理、物理的四個條件，在時間與空間中活動。

二、人生的真與假

（一）從因緣法看人生，是虛妄的、空的

《中論》云：「眾因緣生法，我說即是無。」諸法的起滅，無非因緣的變幻，所以是虛妄不實的。因緣合，因緣散，幻起幻滅，只有臨時的現象，沒有不變的實體。人生既是生滅現象之一，當然不會是永恆的存在。

1. 時間是三世的延伸，沒有不變的實體。

從時間的延伸，知道有生命的現象。可是，時間僅是過去、現在、未來三個點連接成線的標誌，除了點和線，沒有三世，也沒有時間，既沒有時間，何來藉時間的延伸而有的生命。

生命存在，可從影片的攝製與放映來瞭解。一秒鐘可拍攝數十張鏡頭的底片，將攝下的底片沖洗後，再以攝製時相同的速度放映，其效果就跟原來的實況一樣；可是，其中並無實況，僅是一卷膠片中許多鏡頭的連續，把每一個鏡頭的底片剪開，只是一張一張不動的幻燈片。可見，時間並非實質。身心現象的存在，無非如幻燈片的連續，從個別的每一張幻燈片而言，是無生命的，連續起來，便讓人幻覺以為有生命活動於其間。

生命，乃是生理及心理片斷的連續，既沒有固定不變的身體，也沒有經常不變的心念。不論是身、是心，只要有刹那停止活動，時間便不存在。所以，煩惱重、痛苦多的時間，感到特別難過；煩惱輕、痛苦少的時間，便感到光陰迅速。

2.空間是方位的連續，沒有固定的實相。

空間的存在，是從前後、左右、上下等方位，由點至面的交錯。假如自己沒有身體所站的立足點位置，便沒有方向可指，也就沒有空間這樣東西。如果只有你存在於一片太空之中，太空裡沒有任何東西，這時候空間便不存在；或雖然太空裡有一切東西，但你不存在，空間這時也沒有了。因此，不論是主觀的你或客觀的環境，只要有一樣不存在，空間的感覺就無法成立。

（二）從因果法看人生，是真實的、有的

1.時間的延續，必有其因果的依存關係，後果必始於前因，前因能產生後果。

過去所發生過的任何行為，都會於現在或未來產生某種結果。

2.空間的連結，必有其因緣的依存關係，彼此互相為因，亦互相為緣，互為對象，始發生連帶的作用。

空間是由因和緣的依存關係所產生。因是主格，緣是賓格，主要的因素是因，次要的緣由是緣。二者之間再加入其他的東西，彼此發生了關係，這叫作因緣。

3.時間的價值既不能否定，人類的生存現象便是不爭的事實。

雖然佛法講萬法的本性即是空性，但因緣和合所產生的關係卻是存在的。因此，時間與空間也存在於因緣的條件之中。

（三）從禪的立場看人生，是即真即妄、即有即空的

這層意思我們可以分作因果及因緣的兩方面來講。

- 1.因果關係的前後交替，是事實。前念與後念，前因與後果，則非同一現象：因緣是有，主體是無。

任何現象都有它的前因後果，但是不是有一個不變的主體從前因一直延伸至後果呢？譬如剛才我口渴，喝了水之後便解渴了。是不是有個不變的「我」一下口渴，一下又不渴了呢？這是大問題。剛才成一大法師替我介紹了很多職稱，有過去的，也有現在的，究竟那一個才是我？我過去曾是父母的兒子，師父的徒弟，老師的學生，國家的軍人，後來去日本留學，又成了留學生。如今做了師父，又做了老師，這究竟是一個人？還是許多個人？如果是同一個人，我不應該長大，頭髮不應該變白。我做小和尚時的相片，和現在的我，竟然完全不同。還有我曾聽說，人在七年之中，身體因新陳代謝而全部變換過。因此，這身體已經不是原先的我了。

再看我們的念頭，前念和後念就像電影片子一樣，前一張底片不同於後一張底片，看起來相似、相續，卻是個別不同的現象。

我們的身體需要穿衣服，今天換一件，明天再換一件。而且身體本身就是衣服，也天天在換顏色，換大小。衣服是外衣，身體是內衣，當身體死亡時，便是把整個衣服換掉。

心念非我，身體非我，卻構成了虛妄的自我。

2.因緣關係的賓主聚散，是事實。除了賓主聚散的現象，世界並無一物一事能夠永恆不變地存在：因緣是有，主體是無。

今天我在這兒演講，諸位是聽眾，下次或者我變成聽眾，你們之中有人上臺成了主講者，這是互為賓主關係。但關係只表示現象的變化，在變之中，卻沒有一樣不變的東西。

我在北投看見有人在蓋房子，我說：「你們這房子剛蓋，就有部分壞了啊！什麼人敢住？」因為那鋼筋已開始生鏽，洋灰也開始剝落了。工人說：「沒有關係，我們隨時來修補，等賣出去的時候，看起來還是新的。」但當有人搬進去後，房子又開始舊了。任何東西在完成的同時，也就已在變化。因此，因緣法的關係是有的，不變不壞的實體卻不存在。

3.空有的層次：

①對因果法的否定，稱為斷見；對因緣法的不明，稱為常見，這二者都是世間的哲學見。

「善有善報，惡有惡報。」這是因果法的根本原則。不信因果法的人，巧取豪奪什麼都來。他不相信人有生前死後，因此，貪圖享受，罔顧道德，這叫斷見。

有一部佛經中說：「寧起常見如須彌山，不取斷見如芥子許。」可見常見比斷見好，常見至少相信有個不變的靈魂或永恆的神存在。當身體死後，認為靈魂可能昇天，也可能下地獄，因此，不敢做壞事，怕鬼找麻煩，怕神處罰他。這種見解以佛法的立場看，雖是不正確的，但對於維護世道人心卻有相當的助益。

- ②對因果法及因緣法，不能見其空，是一般的世俗見，因此而煩惱不已，生死不了。

世俗人總是對於自己的財產、利益、事業、觀念等，抓得很牢，認為是可靠的。其實做生意的人都知道，生意好壞不是靠一個人能決定的，而是靠整個環境，不僅僅靠國內環境，還要靠國際環境。一個人想要憑一己之能掌握全局，必定會帶來重重煩惱。因為不瞭解因緣和合的道理，認為非這樣不可，非那樣不可，所以捨不得這樣，捨不得那樣。

- ③對因果法及因緣法，只能知其空，是出世的小乘見地，由此而求入涅槃，出離生死。

根本的佛法有幾個字，為其原理、原則：無常、苦、空、無我。什麼是無常呢？因緣法中一切東西的存在都是臨時的關係，就叫無常。雖然無常的事實發生，卻不知道或不希望它無常，而且捨不得離開它，便會引生種種痛苦和煩惱。如果你願意接受無常這事實，那就是無我，也就是沒有一個永恆主宰的常我或神我。這時候我們又叫它空，或叫它涅槃、寂滅、解脫、自在。此時你沒有煩惱，不受煩惱所困擾，這是小乘。

- ④有者即空之有，空者即有之空，是大乘禪的立場。故六祖惠能要說：「凡夫即佛，生死即涅槃，煩惱即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即佛。前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」這都是說明相反即相同的道理。

有「空」才能生「有」，有「有」才能顯「空」，這話怎講？比如現在這個演講室擠滿了人，但中間有沒有空隙？有！因為有人的實體存在，也就顯出了人和人之間的空隙來。

惠能又說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」意思是說，無常本身是出世法，佛法是應世間法而說的，佛法離不開世間法。出世的理想是要我們不執著，而非要我們離開世間另覓菩提法，在世間而親證無我的境界就等於出世了。因此，離開凡夫沒有佛，佛是應凡夫需要而出現的。大家都成佛了，佛也就沒有出現於世的必要了。

三、什麼是禪？

（一）中國禪的源頭思想

1. 《維摩經·入不二法門品》云：「於一切法，無言、無說、無示、無識，離諸問答。」

禪，大家都知道是不立文字，離言說相。凡是有問有答有表示的，都不是禪。

2. 《楞伽經》云：「我於何等夜，得大菩提？於何等夜，入大涅槃？此二中間，不說一字，亦不已說、當說、現說。」

這意思是佛陀自述他在什麼時候成佛？什麼時候入涅槃？從成佛到涅槃之間的四十九年，沒有說過任何一個字。現在沒什麼好說的，未來也不會再說什麼。

3. 《觀無量壽經》云：「諸佛如來是法界身，入一切眾生心想中。」又云：「是心是佛，是心做佛。」

這就是說，佛心眾生心，同是一個心。

- 4.《圓覺經》云：「當知生死，及與涅槃，無起無滅，無來無去。其所證者，無得無失，無取無捨；其能證者，無住無止，無作無滅。」

這段經文大意是說：生死和涅槃這兩樣東西，從眾生看，是有生死的苦海，也有極樂的涅槃，但佛卻不認為自己是從生死而證涅槃，或捨去了煩惱而得到了智慧。生死與涅槃，沒有這回事，了生死和證涅槃的人也不存在，這是佛法的最高境界。

- 5.《大乘起信論》云：「是故一切法從本以來，離言說相，離名字相，離心緣相，畢竟平等，無有變異，不可破壞。」

通常說降魔、破生死獄、除煩惱網，是成佛以前必經的階段。在禪法的角度來說，這些東西都是不必要的。所以《大乘起信論》的「離言說」、「離名字」、「離心緣」，也就是不用語言、沒有名字、不可以用頭腦去想，叫作不可思議。這個實在便是禪法的特質。

- 6.菩提達摩的〈二入四行〉云：「無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨於文教。」

這是說禪沒有你我、凡聖、來去的差別，也不像世俗的知識那樣，不可用文字作教化的語句，也不是從經書典籍之中可以找得到的。

（二）中國禪的別名

禪雖然不能用文字來說明，中國禪宗所留下的書籍，卻是佛教諸宗派裡分量最多的。代表本來佛性的「月亮」雖然不可用言說來表示，代表方便度眾的「手指」卻可以藉著語言文字來完成。因此

在禪宗的語錄公案中，便出現了許多標示禪法的別名，我只選了以下若干例子來說明。

1.心：真妄不二，即妄即真。

真心是無心，有心可動是妄心。例如有人保證說：「我對你可是真心的哦！絕不騙你！」這是真心還是假心？當然是假心！真心是無心，又叫不動心，是徹底的解脫與智慧。若你還有相對的差別境界，有你有我，便落於虛妄的層次。「心」即是禪法的例子，可舉者如下：

- ①二祖求安心，結果覓心了不可得。二祖慧可向達摩祖師求安心，達摩祖師問他：「將心來，與汝安。」他找來找去，找不到心，這時候便悟得了真心。
 - ②傅大士撰〈心王銘〉。
 - ③三祖僧璨做〈信心銘〉。
 - ④四祖道信有〈入道安心要方便門〉。
 - ⑤牛頭法融有〈心銘〉。
 - ⑥五祖弘忍有〈修心要論〉。
 - ⑦六祖惠能主張：「一行三昧，於一切處，行往坐臥，常行一直心也。」又說：「但行直心，於一切法，勿有執著。」此原出於《維摩經》的「直心是道場」及「直心是淨土」。
- 心直口快，想到什麼就說什麼，不是直心，而是虛妄心。所謂直心是沒有你我、利害、得失的。這直心實際上就是無心，就是智慧。
- ⑧馬祖道一及南泉普願，均以「平常心」三字示人。

實際上心就是禪法，禪法沒有真妄的問題存在，什麼是真心？什麼是妄心？在禪法的立場，即真即妄，真妄不二，心就是心，修行的時候修這個心，悟了之後，還是悟這個心。

2.道：性修不二。

中國有把梵文「菩提」翻譯成「道」，也把修行的方法翻譯成「道」，禪宗所說的道，則常是禪法的別名，例如：

①馬祖、南泉均以「平常心是道」示人。

平常心就是直心，講平常心比講直心更貼切。意思是說我們平常的生活經驗就是道，就是禪法。有人要到深山去修道，認為深山有道，那麼，馬路上就沒有道，城市裡沒有道，家裡人多事雜當然也沒有道。這樣的見解與「平常心是道」的觀點是不相應的。所以古禪者要說「十字街頭好參禪」了。

②禪者參方，尋師訪道時，常以「如何是道」作問。

③有的祖師以「無心是道」作答。

因此，沒有心就是真心，真心就是禪法，禪法就是道。

3.佛：凡聖不二，眾生即佛，佛即眾生。常有禪者以「如何是佛」作話頭，一路參究下去。

佛是修行的最高成就者，因此佛即代表禪法。卻不是狹隘地限定唯有釋迦牟尼所成的佛才是禪法，而指廣義的佛的法性身，所以有情眾生可以成佛，無情眾生照樣可以成佛。有一則故事說：有位禪師對著佛像解小便，被另外一位禪師罵道：「你啊！還是個出家人，這是佛像你看到沒有？在這兒解小便，你罪過多大啊！」這禪師就問了：「那什麼地方沒有佛啊？你指出來，我就去

那兒解小便。」可見泥塑木雕的固然是佛，而生活中所接觸到的一草一木、一塵一土，又何處不是佛？

- 4.佛法大意、西來意、西來宗旨祖師意、祖師西來意，類此四句的案例最多，都是指禪法的本身。

「佛法大意」的「意」是什麼？是問菩提達摩祖師究竟從西方的印度給東方的中國帶來了什麼？是不是禪法呢？

- 5.牛：心的別名，稱為牛。牛又分成露地白牛和海底泥牛，還有水牯牛。露地的白牛，是指已經開悟成佛了，這比喻見於《法華經》。海底泥牛是什麼？曾有人問：「西來意是什麼？」便答：「海底泥牛。」這表示根本沒有這樣東西，因為泥牛遇水即散。露地白牛是肯定的，比喻為真心；海底泥牛是否定的，比喻為真心中沒有執著，亦即真心無心。水牯牛呢？在中國古時，到處都有，供人用牠且調教牠；因此把心看好，用功修行之時，就是「牧牛」。牛實際上就是心的另一個名字，也就是禪法的全體。

（三）禪法就在平常生活中

禪法不離開日常生活，而且是普遍於一切處的。否則剛才所說的那位禪師，便有特定的地方可以解小便了。因為有些地方有佛，有些地方沒有佛。

- 1.四祖道信的〈入道安心要方便門〉云：「舉足下足，常在道場。施為舉動，皆是菩提。」

這並不是說我們在寺院裡舉足下足，才是道場。諸位在家裡的一舉一動也算道場。道場表示修行的場所，是能使你的心性得到平靜、安寧、明淨的場所。就禪法來

講，無一處不是道場；也就是說，無一處不能修道。禪法的「道」是正道；殺人、放火、搶劫、邪淫，這也是道，卻是邪道。正道是當你以無差別心、無得失心，不生煩惱而精勤努力時，你一舉一動，做任何事情都盡在道中了。到了這個地步，已無分別、執著，所以《六祖壇經》要說：「邪正盡打卻，菩提性宛然」了。

- 2.五祖弘忍的〈修心要論〉云：「但於行住坐臥中，常了然守本真心，會是妄念不生，我所心滅，一切萬法，不出自心。」

他要我們看守本有的清淨真心，要像看牛那樣。當牛從麥田經過，要吃麥苗時，牧童就打牠一鞭，或拉動鼻繩，牛就不吃麥苗了。當你舉心動念想著壞事、想著無聊事、想著無意義事時，你要趕快把心拉回到參話頭的方法上來。如果你說：「想一想沒關係，我還沒有做嘛！」待已開始做了，又對自己說：「做一點點沒關係，我還沒有完全做嘛！」做了一次，就會再做二次、三次，這是放牛而不是牧牛了。因此，當在行住坐臥中，你都得守住這個原本的真心，否則便是在道而不行道，在禪而不知禪了。

- 3.六祖惠能的《壇經》云：「淨心在妄中，但正無三障；世人若修道，一切盡不妨。」

這是說：只要你守住一個念頭，不要讓你的心像饞嘴的貓一樣，老想偷吃東西，也不要讓牠跑出去逛公園，東張西望。若能如此，你的業障、報障、煩惱障全都沒有了。

六祖的「世人若修道，一切盡不妨。」是說對於修道者而言，任何麻煩事都妨礙不到他的。但是我在日本時，有人告訴我，某某禪師很高明，他吃肉、喝酒，還公開地到綠燈戶去度有緣的女人，並美稱那些妓女為「睡中蓮」，因為他高明，所以做一切事情，都不會有

問題。其實，我們要知道，中國古來的禪師，雖瘋癲如濟公，但絕對不會去宿娼嫖妓，人間的善法，他絕對不會破壞。

我在教人參禪時，有時會說：「生薑長在樹上，蘋果生在地下。」這是不合常情、常理的話，是為破除知識經驗的執著而說，是在指導修道者的情況下說的，平時對一般人是不會這麼說的。

- 4.馬祖道一示眾云：「若欲直會其道，平常心是道。謂平常心，無造作、無趣向、無是非、無取捨、無斷常、無凡聖。……如今行住坐臥，應機接物，盡是道。」

「道」就在行住坐臥之中，你倒一杯茶給人、跟人說一句話、打個招呼、握手、點頭，以及掃地、擦桌、搬椅、洗碗筷，甚至解大小便，道就在其中。所以，禪家訓練人的時候，特別重視生活中的工夫，打坐固然重要，但對生活中，行住坐臥的體驗，更為重要。

- 5.龐蘊居士云：「日用事無別，唯吾自偶語。頭頭非取捨，處處沒乖張。朱紫誰為號，丘山絕點塵。神通並妙用，運水與搬柴。」

他說日常生活中根本沒有事，全是我在自言自語。任何一樣事，沒有取也沒有捨，遇到好事不必歡喜，碰著壞事不要討厭。

在某一次禪七中，有人討厭他自己而對我罵他自己：「我真可惡，老是想解小便。師父，有什麼辦法叫我不去解小便？」我說：「小便不是想的對象，如它自己要解，就去廁所。」「那我打現在起不喝水了！」「口渴時，你仍得喝水。」「我老是喝水、上廁所，就不能修行了。」「古人不是說過嗎？饑來喫飯睏來眠。口渴喝水，內急解小便，又有什麼不對？不過你在喝水時，得攝心喝水；解小便時，也得攝心解小便。對你而言，

最要緊的是：正在打坐用方法時，不要老是擔心著是否有小便，這樣就是修行了。」禪就是這個樣子，沒有一樣東西不是好事，好與壞的界限，在於心的分別，不在事的本身。比如，酷寒的冬天，因為好冷，有人給你一盆火爐，你會說：「真好喔！」若炎熱的夏季，有人給你一盆火爐，你就會說：「好討厭！」可見，好壞不是在於火爐本身，是在你自己的感受。

有人要學神通，問我找誰來教？我說：「你的一舉手一投足，本來就都是神通。唐朝的龐蘊居士不就說過嗎？『神通並妙用，運水與搬柴。』足徵凡日用事都是神通的表現。你還要另求什麼神通呢？」

- 6.南泉普願，答趙州從諗之問：「何謂平常心是道？」答云：「道不屬知，不屬不知，知是妄覺，不知是無記。若真達不疑之道，猶如太虛，廓然洞豁，豈可強是非也。」趙州於言下頓悟。

如果你以為一定有件東西是「道」，我便指給你看（我以手指指著講桌上之粉紅色塑膠花），你如說：「我知道了，道就是那粉紅色的塑膠花呀！」於是其他東西都變成不是道了，這等於盲人摸象。如果你說：「我根本不要想什麼是道，一切都是道，一切也都不是道！」那你就是個糊塗蟲，並沒有真正瞭解道是什麼。而真正瞭解道的話，就是萬里無雲，晴空一片，樣樣東西都清楚明白，自然而然，這時，說它有不對，說它空也不對。

- 7.臨濟義玄示眾云：「佛法無用功處，只是平常無事，屙屎送尿，著衣喫飯，睏來即臥。」又云：「約山僧見處，無如許多般，只是平常著衣、喫飯、無事過時。」

這就是說：不要用功，沒有用功這件事，只是累了睡、餓了吃，冷了穿衣服，吃喝之後大小解。像這樣不是變成懶蟲了嗎？絕對不是，你要吃飯，飯從那裡來？

你要穿衣，衣從那裡來？你要睡覺，什麼地方可以讓你睡？這都是日常生活中所要張羅的工作，只要你好生活，就是修行。請問諸位，你們誰不吃飯、睡覺、穿衣服、上廁所？可見人人都是禪的修行者。（熱烈鼓掌……）你們鼓掌是鼓掌，可要如法而修哦！

8.雲門文偃云：「日日是好日。」也就是道在平常日用中。

「日日是好日」，我可以再贅三句：「時時是好時，分分是好分，秒秒是好秒。」無一剎那不是好時光。人都是期待著未來或恐懼著未來；追悔著過去或懷念著過去。對一般人來講，人就是這樣生活嘛！從修行的立場來看，這是在浪費時間。過去已經過去，只須懺悔不用後悔，下次不要做錯就好了。曾有位太太告訴我：「師父！我好後悔！」我說：「妳後悔什麼？」她說：「我後悔結了婚，我當初想出家，沒有一個地方收我，結果我就結了婚。」我說：「既然結了婚，妳後悔做什麼？」她說：「如果我那時候出了家，有多好！」我說：「妳不要『如果』，因緣如此，業報如此，應該償的要償，應該賠的要賠。既然走上嫁人的路，就應該好好地做個太太！」

另外，曾有一位日本老太太已經快八十歲了，每次見我，她總要拿照片給我看，結婚以前的、結婚當時的以及結婚以後的。她說她先生曾經是大輪船公司的董事長，擁有好多船隻，她指著最大的一艘船說：「你看一看，那時我就在上面。」當著老太太的面，我只有安慰她：「妳過去有一段輝煌的歷史，真是了不起！」但如果是跟我修行的人，我老早要罵她了：「妳有多少時間哪！已經七十多歲近八十歲，都快要死的人了，不好好地修行，老想著過去做啥，過去已經過去了，時光無多，還不及時念佛修行？」

有人曾說：「好景不常在，好花不常開。」這沒有錯。其實，如果你要欣賞好景，那一個不是好景？現在擺在桌上的花是那麼美、那麼漂亮，這是好花。如你透過藝術家的靈思來看世界的任何東西，就無處沒有好景，也無物不是好景了。

有一次，我看到我的一位皈依弟子在野外照相，他的鏡頭對著一片殘缺的花瓣，拍了又拍，我看來看去，看不出他在想什麼，於是問他說：「你在做什麼？」他說：「它有殘缺之美。」請問諸位，如果你有一隻手殘廢了，你是否後悔一輩子呢？你應該想，如果不是因為我的手殘廢了，我可能有更壞的遭遇。所以，日日是好日，也當事事是好事，人人是好人。

那可能有人要問了：「師父你這樣子講，我們可以不用警察了，搶銀行、殺人、放火、強暴，都是好事，都是好人，那還成什麼世界，豈不天翻地覆了嗎？」我說：「我們此刻的講堂裡，是好時光，都是好人，都是好事；出了講堂，好事還是好事，壞事還是壞事。」為什麼？因為許多人還沒有修行，如果這些人也修行了，就都是好人了嘛！遇到壞事仍得要循平常的途徑來處理，但在心中不必怨忿痛惱。

9. 玄沙師備與韋監軍喫果子，韋監軍問：「如何是日用而不知？」玄沙拈果子給韋監軍卅：「喫！」韋喫了，再問前語，玄沙卅：「這就是日用而不知了。」

這是說，唐朝有位玄沙師備禪師，跟一位將軍在一起吃點心，將軍一邊吃一邊問禪師：「什麼是『日用而不知』？」將軍自以為是懂得禪法的，但他想考一考禪師，看禪師究竟怎麼回答，禪師就另外拿了一個點心說：「將軍請吃！」將軍邊吃邊想：「大概他預備思考之後再回答我，我先吃點心吧！」吃完點心，將軍又問：「什麼叫作『日用而不知』？」玄沙師備回答說：

「你正在吃果子，我便替你拿了，你竟不知，還再問我，這就叫作『日用而不知』了。」

我說這個故事，諸位沒有笑，如果你們懂得禪法，你們就會哈哈大笑了。因他自己要問的問題，人家已經回答他，他都不知道。當禪師說：「請吃！」這是不是禪法？是禪法。如果你們說只有「請吃」才是禪法，那又錯囉！

四、禪即是人生

（一）人生是經驗的，不是理論的：禪重實證

（二）人生是從感性而到理性的：禪重修行

人從小便受教育，就是訓練著要從感性到理性的一種轉變。人如果不受教育，就不知廉恥、道德、倫理為何物。透過教育來辨別、分析、瞭解是非曲直，使人性的優點發揚出來。禪法也是一種教育，它不光是用口頭講的，更加重視實際的修行。

（三）人生即是禪，日用而不知，故需修行

剛才許多人在鼓掌，我要說：「鼓掌是好事，請你們回去體驗，才有真受用。」人生的全體無不是禪法，但須在體驗中見到它。所謂體驗，便是時時刻刻去看諸位自己的心牛。

(四) 禪在人生全體中，唯證乃知，故離文字

在全生命之中，能夠用語言文字表達出來的項目，實在不多。請問諸位，當一部傳記電影看完之後，你是否真正看到主人翁的生平了？就算他生下來，你就瞪著眼睛看他，直到他死亡為止，你說你看到了，也僅是外表。所以，真實的人生是無法用文字來傳達的。

(五) 禪是現實的人生，沒有玄理的祕密

例如：

1. 坦然及懷讓兩人參問慧安國師：「如何是祖師西來意？」
慧安國師云：「何不問自己意？」
2. 僧問大梅法常：「如何是西來意？」大梅云：「西來無意。」
3. 僧問大梅法常：「如何是佛法大意？」師云：「蒲花、柳絮、竹鍼、麻線。」
4. 僧問趙州從諗：「如何是祖師西來意？」師云：「庭前柏樹子。」
5. 僧問趙州從諗：「學人迷昧，乞師指示。」師云：「喫粥也未？」僧云：「喫粥也。」師云：「洗鉢去。」其僧忽然省悟。

你們聽過「僧多粥少」的口頭禪比喻沒有？好像和尚專門吃粥。因為人多時，飯不夠吃，只能夠加水變粥。多一個人，加一個人的水，多兩個人，加兩個人的水，米的分量是不變的。當禪師說：「去把吃粥的鉢洗一洗。」這出家人究竟有修行，所以他領悟了。

6.僧問趙州從諗：「萬法歸一，一歸何處？」師云：「老僧在青州，作得一領布衫，重七斤。」

萬法歸一的「一」是指什麼？這是無法給答案的問題。趙州禪師便這樣看到什麼就是什麼地回答了他。

7.韓愈的學生李翱問藥山惟儼：「如何是道？」師云：「雲在青天水在瓶。」

8.有人問雲門文偃：「如何是超佛越祖之談？」師云：「胡餅。」又問：「如何是佛？」師云：「乾屎橛。」

9.僧問慈明楚圓：「如何是佛？」師有因人因時而異的答句：「人老病生。」「石打不入。」「蓮花捧足。」「水出高源。」又問：「如何是祖師西來意？」師云：「三日風五日雨。」又問：「如何是禪？」師云：「鼻孔入地。」又問：「如何是佛法大意？」師云：「一畝之地，三蛇九鼠。」

10.僧問藥山惟儼：「達摩未到此土，此土還有祖師意否？」師云：「有。」僧卅：「既有祖師意，又來做什麼？」師云：「只為有，所以來。」

五、人生需要禪法

（一）禪法的訓練能夠使人不執著，故可為人生帶來開闊豁達的胸襟

禪法叫你不要悔惱過去，不要憂慮未來，不要恐懼，不要自滿，不要自卑，只要把握現在。如果年輕女孩想嫁人，老是擔心嫁

不出去，結果愁也愁老了。妳本來還可以嫁出去的，結果皺紋加深了，雀斑變多了，反而更讓妳嫁不出去。

很多人自卑，為什麼？就怕人家看不起，人家看不起你，有什麼關係呢？你是你，他是他。你越是怕人看不起，就越會有人看不起你。這種坦然的態度，會使你青春常駐，身心愉快。用禪法的訓練可以達到這種目的。

（二）禪法的訓練能夠使人重實際，故可為人生帶來步步踏實，積極進取的信念

所謂實際，是親自來體驗它，不是空洞的理想，不唱高調，不喊口號。禪者的態度是自己去做，不論人家跟隨或不跟隨，如果允許你，仍然做下去。

（三）禪法的訓練必須有正確的方法，必須有明師的指導

今天早上我在農禪寺講經的時候說：「參加禪七，就好像學生註冊以後，到學校接受新生入學訓練。是不是已經上課了？還沒有。現代人打禪七就是叫你先學會禪修的觀念及方法，才慢慢地修行。皈依三寶只是向學校註冊，還沒有接受新生訓練，接受新生訓練後才能入學去好好修行。你們若參加過禪七，並且已有老師指導修行的觀念及方法，表示你已可以上路了。」

六、結論——說一個故事

在宋朝有位大慧宗杲禪師，門下一位弟子叫開善道謙，在他沒有開悟以前，就跟著大慧宗杲住在浙江的徑山。有一次，大慧宗杲派道謙送一封信到湖南的長沙，那時候交通不便，一切都得靠步

行，從浙江到湖南，好不簡單。道謙因此而發牢騷，但又不敢抗命，他說：「我已經修行二十年了，到現在還沒找到一點名堂，如今又叫我上路奔走，我的修行大概要荒廢了。」他這頓牢騷被另一位道友宗元禪師聽見了，勸慰他說：「師兄，你不要難過，我陪你一起去，在路上有個伴。」走了幾天之後，道謙還在難過。宗元禪師便告訴他：「我給你一個建議，你從現在開始，試著把過去從書本、經典裡所學的，從許多位禪師那兒聽到的以及你在二十年之中，打坐用功所經過的痛苦、快樂，這些東西全部放下來，不管它。在路上時，有什麼事情發生，我全部代替你做。」道謙一聽，煞是歡喜，心想有這麼好的事，連忙回答：「好！」宗元禪師又說：「可是有五件事我不能替你，非得你親自來做不可。那便是：穿衣、吃飯、解大便、解小便、馱個死屍路上行。」道謙一聽，如此簡單，不覺手舞足蹈起來：「我前面的事通通不想了，過去所學的、所知道的通通不管它了，現在我就這個樣子到長沙去。」宗元禪師看到這情形便說：「好了，師兄！你現在可以一個人上路了，我要回徑山了。」

半年後，道謙自湖南回到了徑山，大慧禪師一見他，便歡喜地對他說：「恭喜你，這回可換了個人了！」

（一九八四年九月二日講於臺北市國父紀念館演講室，初稿曾於《菩提樹》雜誌第三八五期刊出）

附錄 述夢

今天凌晨四時，做了一個讓我沈醉的夢。直到早上起來打坐及做早課的時候，人還在夢裡。這個夢境，時間很短，但特別清晰深刻。當我清晨四點鐘起來的時候，頭腦還很清楚，再一闔眼，夢境便出現了，等醒過來時，也只有四點多鐘。

一開始我帶了許多人，翻一座很大的山。山上長滿了野草、樹木和荊棘，也有田地，並且有農人在耕種。最後我們經一片耕地

時，路變得很窄，很容易踩到農作物，必須小心翼翼地走，甚至得用兩隻手幫忙撥開。

後來走上一條像天橋的石階路，上去一段後要轉彎，轉過彎再一直往上走。走到盡頭時，看到一位少女哭吵著往下走。她說：

「我要去布施！我要去布施！」她媽媽在後面追，說：「妳窮得像個鬼，拿什麼去布施？」她說：「我拿生命也要布施，不能因為窮就不布施了。」她媽媽把她抓回來，抓回來以後這個少女又從另外一條路跑掉了。

這個時候出現一座像村莊一樣的民房，我就進到其中一間民房休息，裡面出來一位五、六十歲的老人，問我是做什麼的。我說：

「我也不知道，我帶了一批人上山來，他們還沒有到，我先在這裡休息一下等他們。」他就告訴我說：「後山有一個地方，你要不要去，等一會兒我們大家要去。」我說：「什麼地方啊？」他說：

「我現在打個電話問問看。」電話打通以後，他要我聽，我完全不知道對方是誰，於是就問：「你們那裡是什麼地方啊？」電話裡傳來蒼老的聲音，但我聽不懂。後來他用很生硬的臺灣話說：「我們這個地方屬於（Samanta-bhadra梵文普賢）。」我聽了以為是薩滿教，我過去研究比較宗教學，知道薩滿教（Shamans）是一種巫術信仰的宗教。所以心中不以為然，而電話中的老人又接著說：「我們這裡跟其他的地方不一樣。今天是薩滿（Samanta-bhadra）祖師示寂紀念日，很難得，他會開示。我們很忙，你要來就趕快來！」把電話放下以後，老人問我：「你走不走？我們全家都要走了。」我說：「那我也去。」在他們還沒有出發前，我趕緊踏出了門。

本來跟著我的那群人這時也跟著來了。走了一段路，看到一個很大的放生池，池是透明的。就像水族館裡的魚箱一樣，又大又清楚。見了池中的魚互相殘殺，大魚追小魚，小魚有的是被吃掉了，有的是互相撞擠死了。好多跟著我去的人就問我：「師父，您看看，我們很多人放生的魚，牠們不是被吃掉了，就是撞死了，我們還要放生不要放生呢？」我就想，這些魚好愚癡、可憐！人把牠們放了生，牠們自己還要互相殘殺。但我還是堅定的說：「牠們雖然

相吃相撞，我們還是要放生。」大家聽了我的話，就很滿意的再繼續往前走。

跟著我走的人，有出家人，有在家人，有男的也有女的。有的人當我把鞋子走掉了時，還撿回來讓我穿上。一路上一直沿著山勢的道路往上走，非常幽靜清爽而幽香撲鼻，走進一個山門的入口處時，跟著我的在家人都不見了，只剩下出家人。

這時，一個穿著跟我差不多的和尚，他的樣子既不像中國人，也不像日本人，走到了我的身邊，和我並肩地走著。

進門以後，兩邊都是既像珊瑚又像紫玉雕砌非常高的屏風牆。中間地上鋪的是很平整、光滑，像玉又像石板的建材。兩邊的屏風牆上，還有著看起來像天然的符咒體的字，似藏文又似梵文。我心裡第一個印象是，這好像日本日蓮宗的日蓮上人把「南無妙法蓮華經」七字弄成畫符一樣的寫法。

奇怪，我怎麼跑到日蓮宗的地方來了？就跟我的出家弟子講：「這大概是日蓮宗的分院吧？」接著便問跟我一起進去的那個和尚：「你是不是日蓮宗的人？」他說：「不，我是禪宗。」他說的是中國話，說完就不再跟我講話了。

又走了一段路，一直往上走，屏風越來越高，越來越大，越來越巍峨莊嚴，路也越來越寬，最後在一個轉彎處，來了一個四、五十歲的出家人招呼我們。他說：「現在向左轉，薩滿祖師已經在講開示了，要快點進去！」

我向左一轉，場面忽變得很偉大，並不是人多，而是非常空曠。左邊的一片完全是空曠的，而且清淨、明朗，一看心裡就覺得自己好像已進入解脫之門。

再看中間，有一座直上雲霄的寶鼎，高大無比。好像是整塊青綠色的翡翠雕成，寶鼎的頂上是圓形的寶蓋，還有一個頂尖。寶蓋下的前面，有一個非常大的方塊字幕。首先看到四個金色大字，浮

面上立體的是金光，底面是瑪瑙似的紅光，兩種顏色都是透明的。這四個字是「是苦當歸」。

我往寶鼎的方向走過去，走到快到寶鼎的底下時，看到「是苦當歸」的兩邊都有一行小字，右邊的一行是：「知一切苦，一切是空。」左邊的是：「空則不苦，苦則不空。」

這兩行小字，我看完以後就不見了，只剩下四個大字。這個時候，那位自稱是禪宗的和尚說：「你向右看看，那個地方是寂滅境界，進去以後就是寂滅境了。」我看到一個從沒見過的大山門，非常巍峨、莊嚴，往上看好像沒有頂一般，兩邊一直延伸下去，好像沒有邊際。通向山門是一階階乳白色的玉階梯，看來就在眼前，又像離我很遠。從遠處看到的山門，不是人工及油漆的，而是由青山綠水自然形成的。山門上方嵌著「入寂滅境」四字巨額，門是關著的。

後來，在寶鼎的字幕下又看到幾個字：「普賢菩薩示寂開示」。我心想，普賢菩薩既已示寂了，怎麼今天還在開示？一邊懷疑，一邊走過寶鼎下面。走過以後，往上有一道非常難爬的階梯。其他幾位出家人很容易的就走上去了，我不知怎麼搞的卻走錯了路，被一根柱子擋住，只好從柱子旁邊繞過，差一點掉下去！裡邊出來了一位出家人，說：「你走錯了，太危險了！應該從那邊走過來。」我之所以走這條旁路，是因為看來比較近一些，於是我就退回來，再從正路進去。

進去以後，看到好多出家人從裡面出來，手上都捧了鉢。那個為我指路的出家人對我說：「已經過了堂，你來遲了！既然來了，進來吧！」我就跟他進去。那裡有許多出家人但沒有人理我，一行一行地各人走各人的。他們穿的衣服都一樣，淺灰色的海青，深灰色的袈裟，看起來非常清高而樸實。雖然有那麼多出家人，卻一點聲音都沒有，無論是胖瘦高矮、年老年少每個人面上都帶著微笑，法喜充滿的樣子。

我在門口看到剛才自稱禪宗的和尚已經先進去了，他身上搭著衣。接待我的一位出家人對我說：「太虛大師老早來過了，比你來

得早，他也沒有搭衣。（當時我身上也沒有衣，只穿長衫）但是他很自然，沒有覺得身上沒搭衣就不應該進來！你是不是覺得沒搭衣就不好進來呢？」我說：「我不但沒搭衣，也沒有鉢，我怎能過堂？」「我給你一個鉢。」於是他請另外一位出家人找了一個鉢給我，我拿到鉢以後，看看後面，發現還有一位出家弟子跟著我。我把我的鉢交給弟子，這個弟子把鉢翻過來覆過去，怎麼拿都不對勁！接待我的出家人就責怪我說：「怎麼不先通知一下，臨時帶了一個人來，而且也沒訓練好，連鉢都不會拿，叫他回去！」那個弟子很難過，把鉢還給我，自己回去了。

我一個人拿了鉢進去。進門以後，我想找正在說法的祖師，可是什麼人也沒看到，那是一個無人境界，連自己有沒有都不知道？手上的鉢當然也沒有了。

空曠中突然間出現了一張圖，似乎空中有聲音說：「你說，那是什麼？」在我原先的知識裡頭，從沒有「鳧乙」這兩個字連用的經驗，但是我說出了這兩個字來。我說：「鳧乙兩模糊。」然後第二幅圖出現，我又說：「鳧不見乙。」第三幅圖又出現，我說：「鳧向於乙。」第四幅圖我說：「鳧乙相見。」第五幅圖我說：「鳧乙相應。」第六幅圖我說：「鳧乙交融。」第七幅圖我說：「鳧乙冥合。」第八幅圖我說：「鳧乙相忘。」第九幅圖我說：「鳧乙雙亡。」最後第十幅圖出現，我說：「雙亡亦亡。」第十幅後邊好像還有，可是不給我看了，圖一消失就什麼都看不見了。再抬頭，什麼也沒看到，那是太古以前的一片空曠而卻充實的境界，可是周身清涼異常，非常寂靜。我心想：這是寂滅境嗎？不！寂滅境不在這邊，當在那邊；寂滅境不是從這裡進來的，應當從那裡進去才對！現在這個地方只是引入寂滅境的開始。回頭一看，又回到人間了，我又看到芸芸眾生。夢就到此為止。

在我進去聽開示的時候，根本沒有誰講話，只給我幾個圖看。圖之中並沒有鳧（野鴨）與乙（玄鳥）的形象，只是非常抽象的圖案線條。我說不出來那是什麼？但是嘴巴卻說出來了，說完以後圖也沒有了。這個夢做得很奇怪，因此做完以後身心老是停留在夢裡，感覺很清涼。接著打坐及早課時，就是現在也好像還在做夢

（此時已是當日晨十時），境界仍在。但是夢就是夢沒有意義！只是做了一個夢而已。

（一九八三年十一月八日晨於紐約禪中心，聖嚴師父夢後口述，弟子果然筆錄）

~ 全書完 ~

Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第四輯 第四冊

《禪的生活》

自序

時空與生命

一、歲月不饒人

二、滄海桑田

三、「我」命最長

四、人生得意知多少？

五、人生如夢

六、時間的超越

七、「我」的空間好小喔！

八、無量光的距離

九、每個人都有光

一〇、反光和吸光

一一、空間的超越

日日是好日

一、日日是好日

二、乖牛與笨牛

三、魚在天上飛、羊在海底吃草？

四、海面無風三尺浪

五、直心是道場

六、無智亦無得

禪詩與禪畫

一、遠觀山有色

二、近聽水無聲

三、春去花還在

四、人來鳥不驚

五、廣度眾生皆不退
矛盾與統一

- 一、黑不是白？
- 二、歪打正著？
- 三、不矛盾也不統一？
- 四、內心世界的統一
- 五、把螃蟹串起來
- 六、修行無假期

老鼠入牛角

- 一、好好啃棺材
- 二、追、趕、跑、跳、碰
- 三、隨緣了妄想
- 四、鑽入牛角尖？
- 五、打得凡情死
- 六、枯木逢春花又發

自力與他力—禪與淨土

- 一、信主者得救？
- 二、彌陀的願力
- 三、淨土真宗：日蓮宗
- 四、自心中的淨土
- 五、你能作主嗎？
- 六、禪淨雙修

宗通與說通—禪與教

- 一、禪教不分流
- 二、宗說相資
- 三、藉教悟宗
- 四、神祕經驗不即是禪
- 五、不昧因果
- 六、明眼師與瞎眼師
- 七、禪、教、律、密、淨

八、腰纏十萬貫，騎鶴上揚州
來與去

- 一、回老家去？
- 二、翻出如來佛的掌心
- 三、國王與和尚
- 四、生從何來？死往何去？
- 五、如來亦如去
- 六、問答討論

真與假

- 一、人生如戲？
- 二、劉姥姥進大觀園？
- 三、當作假的看，當成真的做
- 四、參禪會開悟？
- 五、不是冤家不聚頭？
- 六、無所求亦無所厭

本與末

- 一、趕牛還是趕車？
- 二、安心為蛹
- 三、萬丈高樓平地起
- 四、誰能開悟？
- 五、殺活自在

正與邪

- 一、大唐國內無禪師？
- 二、騎在馬上不下馬？
- 三、誰是最好的明師？
- 四、佛門？無門！
- 五、神通可靠嗎？
- 六、三寶最吉祥

指與月

- 一、不見廬山真面目

二、日常生活中

三、精進修行時

四、修行成就後

知與覺

一、知

（一）無知

（二）小知

1知：

2知知：

（三）大知

二、覺

（一）不覺

（二）小覺

1始覺：

2漸覺：

（三）大覺

三、知與覺配合

真假禪師

一、兩種禪師

二、真假難辨

三、禪師不須守戒嗎？

四、永恆的價值

五、善惡到頭終有報

事與心

一、心事重重有誰知？

（一）外在的事

（二）內在的事

（三）心在那裡？

二、何妨萬物常圍繞——無事於心，無心於事

三、海面無風不起浪——心與事合一

四、無緣大慈．同體大悲——心事雙亡

鍛鍊心

一、鍛鍊

二、心

三、鍊心的方法

(一) 經由教育或宗教信仰，把歪曲心鍛鍊為正直心

(二) 用修行的方法，把散心、亂心，鍛鍊成統一的心

(三) 用禪的方法，把集中、統一的心粉碎

無心

一、無心插柳柳成蔭？

二、有心栽花花不發？

三、放下身體得自在

四、道是無情卻有情

五、應無所住而生其心

安心

一、不安心

二、安下心來——如何安心？

三、無心可安

無有恐怖

一、恐怖的層次

二、人為什麼怕鬼？

三、恐怖並不壞

四、有了恐懼來信佛

五、不怕念起，只恐覺遲

六、見怪不怪，其怪自敗

七、不要患得患失

八、風平浪靜

道不在坐

一、坐與不坐

二、打坐的先決條件

三、捨舟登岸？

四、悟境在那裡？

五、逆水行舟

放下萬緣

一、棺材本與柴火錢

二、肉體與心靈

三、虛懷若谷的捨身法

四、放下自己便得解脫

五、禪門中無我

六、如何放下

七、由妄念至無念

世界和平

一、和平從個人做起

二、內在的自心世界

三、處身的環境

四、眾生界的和平

五、和平始於方寸

禪與現代人的生活

一、前言

二、生活

三、現代人的生活

（一）知識爆炸

（二）科學進步

（三）時間縮短

（四）空間縮小

（五）繁忙和緊張

（六）失落感（迷失了方向）

四、禪是什麼？

（一）不反對知識而超越知識

（二）順乎科學而不受科學限制

(三) 從時間的支配到時間的消失

(四) 從空間的阻礙到空間的粉碎

(五) 從急如星火到徹底悠閒

(六) 從檢回自我到自在無礙

五、現代人的生活需要禪

禪與人生

一、什麼是人生？

(一) 人類的生命

(二) 人類的生活

(三) 人類的生存

二、人生的真與假

(一) 從因緣法看人生，是虛妄的、空的

(二) 從因果法看人生，是真實的、有的

(三) 從禪的立場看人生，是即真即妄、即有即空的

三、什麼是禪？

(一) 中國禪的源頭思想

(二) 中國禪的別名

(三) 禪法就在平常生活中

四、禪即是人生

(一) 人生是經驗的，不是理論的：禪重實證

(二) 人生是從感性而到理性的：禪重修行

(三) 人生即是禪，日用而不知，故需修行

(四) 禪在人生全體中，唯證乃知，故離文字

(五) 禪是現實的人生，沒有玄理的祕密

五、人生需要禪法

(一) 禪法的訓練能夠使人不執著，故可為人生帶來開闊豁達的胸襟

(二) 禪法的訓練能夠使人重實際，故可為人生帶來步步踏實，積極進取的信念

(三) 禪法的訓練必須有正確的方法，必須有明師的指導

六、結論——說一個故事

附錄 述夢